AMIR LEVINE, M.D.
Y RACHEL HELLER, M.A.

MANERAS de AMAR

La nueva ciencia del apego adulto
y cómo puede ayudarte
a encontrar el amor... y conservarlo

URANO

MANERAS DE AMAR

Doctor Amir Levine y Rachel Heller

Maneras de amar

La nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor… y conservarlo

Urano

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay

Título original: *Attached – The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find-and Keep-Love*
Editor original: Jeremy P. Tarcher/Penguin – A Member of Penguin Group (USA) Inc., New York
Traducción: Victoria Simó Perales

1.ª edición Junio 2011

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2010 by Amir Levine and Rachel Heller
All Rights Reserved
© 2011 de la traducción *by* Victoria Simó Perales
© 2011 *by* Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos, 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-18480-09-6

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

A mi padre, que me enseñó a zambullirme en las olas más grandes, y a mi madre, que hizo de la investigación científica parte de mi desarrollo

A. L.

A mi familia

R. H.

Índice

Introducción
La nueva ciencia del apego adulto

1. ¿Es posible descifrar los códigos de la conducta afectiva?
2. La dependencia no es mala

Primera parte
Equipo de herramientas para las relaciones amorosas: en qué consiste el estilo de apego

3. Primer paso: ¿a qué estilo pertenezco yo?
4. Segundo paso: descifrar el código. ¿A qué estilo pertenece mi pareja?

Segunda parte
Los tres estilos de apego en la vida diaria

5. Vivir con un sexto sentido para el peligro: el estilo ansioso
6. Empeñado en mantener el amor a distancia: el estilo evasivo
7. Sentirse cómodo en las distancias cortas: el estilo seguro

Tercera parte
Cuando los estilos de apego chocan entre sí

8. La trampa de la combinación ansioso-evasiva
9. ¿Se puede escapar de la trampa ansioso-evasiva? Cómo la pareja ansioso-evasiva puede experimentar mayor seguridad
10. Cuando lo anormal se convierte en la norma: una guía para la ruptura basada en el apego

CUARTA PARTE
Elige el camino seguro: aprende a relacionarte mejor

11. Comunicación eficiente: aprende a expresar tu mensaje
12. La resolución de los problemas: cinco principios seguros para abordar los conflictos

Epílogo

Agradecimientos

Bibliografía

Acerca de los autores

Nota del autor

Este libro condensa años de trabajo dedicados a investigar el apego adulto en el contexto de los vínculos amorosos, con el objeto de ofrecer una guía práctica dirigida a los lectores que deseen construir una buena relación o mejorar la que ya mantienen. La teoría del apego es un campo de investigación vasto y complejo que abarca tanto el desarrollo infantil y la paternidad como el amor romántico. A lo largo de las páginas nos hemos limitado a desarrollar el tema del apego afectivo en el contexto de las relaciones de pareja.

Al plantearnos la redacción del libro, nos propusimos transformar teorías complicadas en herramientas prácticas para la vida cotidiana. Para ello, hemos recurrido al trabajo de numerosos investigadores, muchos de los cuales aparecen citados en la obra. Sin embargo, como era inevitable, nos hemos visto obligados a obviar a otros tantos. Nos sentimos inmensamente en deuda con la infinidad de personas que han puesto su creatividad al servicio de este campo de estudios y lamentamos no haber podido mencionarlos a todos.

Introducción

La nueva ciencia del apego adulto

1
¿Es posible descifrar los códigos de la conducta afectiva?

- *Sólo hace dos semanas que salgo con un chico y ya estoy desesperada, preguntándome si me encontrará lo bastante atractiva y si volverá a llamarme. Estoy segura de que, como siempre, me las voy a ingeniar para que mi miedo a no dar la talla se convierta en una profecía autorrealizada. Acabaré estropeando una vez más la oportunidad de tener pareja.*
- *¿Qué me pasa? Soy un tipo inteligente y atractivo que ha triunfado en su profesión. Tengo mucho que ofrecer. He salido con varias mujeres fantásticas, pero, una y otra vez, a las pocas semanas pierdo el interés y empiezo a sentirme atrapado. No debería costarme tanto encontrar a alguien compatible conmigo.*
- *Llevo años casada con mi marido y sin embargo me siento completamente sola. Él nunca ha sido de esas personas que expresan sus sentimientos o que hablan de la relación, pero últimamente las cosas han ido a peor. Se queda trabajando hasta las tantas un día sí y otro también, y los fines de semana se los pasa jugando al golf con sus amigos o mirando deportes en la televisión. Ya no hay nada que nos una. Quizá debería dejarle.*

Cada uno de los problemas que aquí se exponen son tremendamente dolorosos y afectan al mismísimo núcleo de la vida de sus protagonistas. Sin embargo, ninguna explicación o solución que pudiéramos ofrecer sería aplicable a los tres. Cada uno parece único y personal. Para descifrarlos, habría que conocer en profundidad a los implicados; la historia de cada cual, las relaciones que han mantenido previamente y las tendencias de su personalidad constituirían sólo algunas de las vías que un terapeuta se dispondría a explorar. Al menos, eso aprendimos y creímos a pie juntillas en tanto que especialistas de la salud mental. Hasta que hicimos un descubrimiento que brinda una explicación inequívoca para los *tres* problemas anteriormente descritos y muchos más. Este libro describe la historia de aquel hallazgo y todo lo que aconteció después.

¿El amor lo es todo?

Hace algunos años, nuestra amiga Tamara conoció a un chico y empezó a salir con él.

Conocí a Greg en la fiesta de un amigo. Era increíblemente guapo, y me halagó que se fijara en mí. Al cabo de unos días salimos a cenar con un grupo de gente y me cautivó el brillo que reflejaban sus ojos cuando me miraba. Lo que más me sedujo de él, no obstante, fueron sus palabras, y la promesa tácita de futuro en común que transmitían. La promesa de que alguien cuidaba de mí. Decía cosas como: «Tamara, no hace falta que te quedes sola en casa, puedes venir a trabajar a la mía. Llámame siempre que quieras». Aquellas palabras me reconfortaban, me ofrecían la tranquilidad de saber que podía contar con alguien, que no estaba sola en el mundo. Si hubiera escuchado con atención, habría distinguido con facilidad un segundo mensaje, incongruente con su promesa, una señal de que a Greg le asustaba la intimidad y le incomodaba el compromiso. Había mencionado varias veces que nunca había tenido una relación estable, que, por alguna razón, siempre acababa por cansarse de sus novias y sentía la necesidad de cambiar de horizontes.

Aunque era consciente de que me estaba internando en un terreno potencialmente peligroso, en aquella época no supe valorar el alcance de todas las implicaciones. Me dejaba llevar por una creencia en la que muchos hemos sido educados: la idea de que el amor lo puede todo. Y me dejé conquistar por el amor. Nada me importaba tanto como estar con él. Sin embargo, al mismo tiempo, las señales de su incapacidad para comprometerse seguían ahí. Les quité importancia y me dije que conmigo todo sería distinto. Naturalmente, estaba equivocada. A medida que nos fuimos acercando, sus mensajes se volvieron cada vez más confusos y todo comenzó a desmoronarse. Empezó a decirme que estaba demasiado ocupado para quedar tal o cual noche. A veces alegaba que le esperaba una semana «de locura» y me preguntaba si me parecía bien que nos viéramos sólo durante el fin de semana. Yo aceptaba, pero en mi fuero interno tenía la desagradable sensación de que algo iba mal, pero ¿qué?

Estaba cada vez más angustiada. Andaba siempre pendiente de su paradero y desarrollé un sexto sentido para detectar cualquier señal que pudiera indicar que iba a dejarme. Sin embargo, aunque la conducta de Greg delataba a las claras su insatisfacción, se las ingeniaba para intercalar las muestras suficientes de afecto y disculpas como para disuadirme de romper con él.

Al cabo de un tiempo, tanto altibajo empezó a pasarme factura, tanto que me sentía incapaz de controlar mis emociones. Estaba

desesperada y, aun siendo consciente de que hacía mal, evitaba quedar con mis amigos por si me llamaba. Perdí por completo el interés en todo aquello que antes me importaba. Poco después la relación no pudo soportar tanta tensión y llegó a su fin.

Al principio, como es lógico, nos alegramos de que Tamara hubiera conocido a alguien que le gustaba, pero a medida que su relación fue progresando, empezó a preocuparnos su creciente obsesión por Greg. La vitalidad que la caracterizaba cedió el paso a la angustia y a la inseguridad. Pasaba la mayor parte del tiempo o esperando una llamada de Greg, o demasiado preocupada por su relación como para disfrutar de nuestra compañía como solía. Saltaba a la vista que su trabajo también se estaba resintiendo, e incluso expresaba la inquietud de llegar a perderlo. Nuestra amiga siempre se había caracterizado por su sentido común y su capacidad de recuperación, pero empezábamos a preguntarnos si no la habríamos sobrestimado. Aunque Tamara advertía que Greg no era de fiar y admitía que el historial del hombre delataba dificultades con el compromiso, e incluso reconocía que seguramente sería más feliz sin él, parecía incapaz de reunir el valor necesario para dejarle.

Siendo como éramos experimentados profesionales de la salud mental, nos costó mucho aceptar que una persona tan sofisticada e inteligente como Tamara incurriera en una conducta del todo ajena a aquella a la que nos tenía acostumbrados. ¿Por qué una chica con tantos recursos actuaba como una persona indefensa? ¿Por qué alguien que había demostrado capacidad para superar grandes obstáculos parecía impotente para salvar éste? La segunda incógnita de la ecuación nos parecía igual de desconcertante. ¿Por qué Greg le enviaba mensajes tan confusos cuando saltaba a la vista que la *quería*? Sin duda la psicología podía ofrecer muchas respuestas a aquellas preguntas, pero fue una idea tan sencilla como inesperada la que arrojó luz sobre la situación.

De la maternidad terapéutica a una ciencia práctica del amor adulto

Más o menos en la misma época en que Tamara salía con Greg, Amir trabajaba a media jornada en la maternidad terapéutica de la Universidad de Columbia. Allí recurría a un tipo de terapia centrada en el apego para ayudar a las madres a crear vínculos más estables con sus retoños. Los poderosos efectos que aquel tratamiento ejercía en la relación entre madre e hijo animaron a Amir a ampliar sus

conocimientos al respecto. Consultando la literatura al respecto, acabó por dar con un material fascinante. Al parecer, las conclusiones de las investigaciones llevadas a cabo por Cindy Hazan y Phillip Shaver indicaban que los patrones de apego que los adultos establecen con sus parejas amorosas se parecen a los existentes entre los niños y sus padres. Cuanto más leía Amir sobre el apego adulto, más identificaba aquellos patrones en las personas de su entorno. Comprendió que las consecuencias de trasladar la idea al día a día para ayudar a las personas en sus relaciones de pareja serían tremendas.

Lo primero que hizo Amir, cuando advirtió la importancia de la teoría del apego en las relaciones adultas, fue llamar a su vieja amiga Rachel. Le contó lo bien que explicaba aquel principio toda la gama de conductas que se dan en las relaciones adultas y le pidió que lo ayudara a transformar el conjunto de investigaciones académicas y datos científicos que había ido recopilando en una guía práctica, capaz de ofrecer recursos a las personas para cambiar el curso de sus vidas. Así surgió este libro.

El seguro, el ansioso y el evasivo

La teoría define tres «estilos de apego» o maneras que tienen las personas de percibir la intimidad y de responder a ella en el seno de la pareja, equiparables a los que se dan entre los niños: seguro, ansioso y evasivo. A grandes rasgos, las personas *seguras* se sienten a gusto en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas; las *ansiosas* anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para corresponder a su amor; las *evasivas*, en cambio, equiparan la intimidad con una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento. Por ende, los individuos que encajan en cada uno de estos tres estilos difieren en:

- Sus ideas de intimidad y de relación.
- La forma de reaccionar ante el conflicto.
- La actitud hacia las relaciones sexuales.
- La capacidad para expresar sus deseos y necesidades.
- Las expectativas que tienen de la pareja y de la relación.

Todo aquel que forme parte de nuestra sociedad, tanto si se encuentra en las primeras fases de una relación como si lleva casado cuarenta años, encaja en una de estas tres categorías o, con menor frecuencia, en una combinación de las dos últimas (ansiosa y evasiva). Algo más de un 50 por ciento de las personas son seguras, alrededor

de un 20 por ciento son ansiosas, un 25 por ciento son evasivas y del 3 al 5 por ciento restante pertenecen al cuarto tipo, la categoría menos común (la combinación de los tipos ansioso y evasivo).

Las investigaciones en torno al apego adulto han dado lugar a cientos de artículos científicos y a docenas de libros que describen al detalle cómo se comportan los adultos en sus relaciones sentimentales. Esos estudios han confirmado, una y otra vez, la existencia de los tres estilos de apego entre los individuos de muy diversos países y culturas.

Comprender el funcionamiento de las diversas formas de apego constituye un modo sencillo y fiable de predecir la conducta de las personas en cualquier contexto romántico. De hecho, una de las lecciones más importantes que podemos extraer de esta teoría es la idea de que estamos programados para comportarnos de una manera *predeterminada* en las relaciones de pareja.

¿De dónde proceden los estilos de apego?

Al principio, se dio por supuesto que los estilos de apego entre adultos nacían de la educación recibida. En consecuencia, se formuló la hipótesis de que la conducta de cada cual en el seno de la pareja dependía de los cuidados que había recibido en la infancia: si los padres se mostraban sensibles, accesibles y atentos, la persona desarrollaría un estilo de apego seguro; si su atención era errática, el individuo tendería a la categoría ansiosa; si eran distantes, rígidos y desapegados, la persona crecería para convertirse en un adulto evasivo. Hoy día, sin embargo, sabemos que los estilos de apego entre adultos dependen de factores diversos, de los cuales la relación con los padres sólo es uno más. Se deben tener en cuenta otros factores, incluidas las experiencias vitales. Para saber más al respecto, véase el capítulo 7.

Tamara y Greg: una nueva perspectiva

Volvamos a la historia de nuestra amiga Tamara y considerémosla bajo una nueva luz. La teoría del apego nos ofrecía una descripción exacta de Greg (cuya conducta encajaba en el estilo evasivo), hasta el último detalle. Nos resumía cómo pensaba, se comportaba y

reaccionaba ante el mundo. Predecía su actitud distante, su tendencia a buscar defectos en Tamara, su propensión a provocar disputas que evitaran cualquier progreso de la relación y su enorme dificultad para decir «te quiero». Por raro que parezca, las conclusiones de las investigaciones explicaban que, aunque deseaba acercarse a ella, el impulso de alejarse era más fuerte; no porque no «le gustase» o porque pensase que «Tamara no daba la talla», como ella había supuesto. Por el contrario, la rechazaba porque notaba que cada día dependía más de ella.

Resultó que el caso de Tamara tampoco era único. La teoría explicaba igualmente su conducta, sus pensamientos, sus reacciones (típicas de una persona de estilo ansioso) con una precisión sorprendente. Auguraba sus desvelos crecientes ante el distanciamiento de él; preveía su incapacidad para concentrarse en el trabajo, su obsesión por la relación y su tendencia a tomarse mal todo lo que Greg hacía. También predecía que, aunque se decidiera a romper con él, difícilmente reuniría el valor necesario para hacerlo. Demostraba que, en contra del sentido común y del consejo de sus amigos, haría cualquier cosa por seguir a su lado. Aún más importante, la teoría revelaba por qué a Tamara y a Greg les resultaba tan difícil estar juntos pese a que se amaban de veras. Hablaban dos lenguajes diferentes que exacerbaban las tendencias naturales del otro: la de ella, buscar proximidad física y emocional; la de él, dar prioridad a la independencia y rehuir la intimidad. La exactitud con que la teoría describía a la pareja resultaba sobrecogedora. Tenías la sensación de que los investigadores habían presenciado sus momentos íntimos y habían leído sus pensamientos. Los enfoques psicológicos tienden a resultar vagos y dejan mucho a la interpretación, pero aquella teoría se las ingeniaba para proporcionar explicaciones precisas y probadas acerca de la problemática de una pareja en apariencia única.

Si bien es posible cambiar de estilo de apego (lo hacen, de media, una de cada cuatro personas en un período de cuatro años), por lo general, dada nuestra ignorancia al respecto, el cambio se produce sin que nos demos cuenta (ni lleguemos a saber por qué). ¿No sería fantástico, nos dijimos, ayudar a la gente a ejercer algún tipo de control sobre un aspecto tan trascendente? Cuán distintas serían las vidas de las personas si pudieran realizar un trabajo consciente para adquirir un estilo de apego seguro en lugar de ser víctimas de las circunstancias.

Descubrir la existencia de los tres estilos de apego nos abrió los ojos; advertíamos conductas de apego adulto por doquier. Pudimos contemplar tanto nuestras propias reacciones afectivas como las de nuestros allegados bajo una luz enteramente nueva. Al asignar un

estilo de apego a pacientes, colegas y amigos, podíamos interpretar sus relaciones de un modo distinto, mucho más claro. Su manera de comportarse ya no nos parecía desconcertante y compleja, sino predecible, a tenor de lo que sabíamos.

Vínculos evolutivos

La teoría del apego se basa en el principio de que la necesidad de disfrutar de una relación íntima está grabada en nuestros genes. Un arranque de inspiración llevó a John Bowlby a comprender que la evolución nos ha programado para elegir a un individuo en particular de nuestro entorno y convertirlo en alguien valioso para nosotros. Estamos hechos para depender de una figura significativa. Esta necesidad comienza cuando estamos en el útero y termina cuando morimos. Bowlby planteó que, a lo largo de la evolución, la selección natural favorecía a las personas que creaban vínculos de apego porque éstos les proporcionaban una ventaja en la competición por la supervivencia. En épocas prehistóricas, los individuos que sólo confiaban en sí mismos y carecían de compañeros que los protegieran tenían más probabilidades de acabar convertidos en presas. En cambio, con relativa frecuencia, aquellos que contaban con alguien que cuidaba de ellos sobrevivían el tiempo suficiente para transmitir a su descendencia la importancia de crear lazos estrechos. De hecho, la necesidad de estar cerca de una figura significativa es tan importante que el cerebro posee un mecanismo biológico específico encargado de crear y regular nuestra relación con las figuras de apego (padres, hijos y parejas sentimentales). Este mecanismo, llamado *sistema de apego*, consiste en un conjunto de emociones y conductas que nos garantizan seguridad y protección siempre que permanezcamos junto a nuestros seres queridos. Su existencia explica por qué la ansiedad se apodera de los niños cuando se les separa de su figura materna, por qué la buscan desesperadamente o lloran con desconsuelo hasta que el contacto se restablece. Ese tipo de reacciones se conocen como *conductas de protesta*, y seguimos recurriendo a ellas en la edad adulta. En tiempos prehistóricos, la ausencia de la pareja podía significar la muerte, por lo que nuestro sistema de apego convirtió la proximidad del ser querido en una prioridad absoluta.

Imagina que una noche, justo cuando tu pareja acaba de embarcar en un avión que vuela de Londres a Nueva York, oyes que un aeroplano ha sufrido un accidente mientras atravesaba el Atlántico. De inmediato, tu sistema de apego se activa. Sientes un nudo en la boca del estómago y la histeria se apodera de ti. Tu conducta de protesta se manifiesta en forma de llamadas frenéticas al aeropuerto.

Una condición fundamental de la evolución es la heterogeneidad. Los seres humanos conforman una especie muy heterogénea, cuya apariencia, actitud y conducta varía mucho de un individuo a otro. Esta característica explica en gran medida nuestra capacidad para adaptarnos a casi cualquier nicho ecológico existente sobre la faz de la Tierra. Si todos fuéramos idénticos, el más mínimo reto ambiental amenazaría nuestra supervivencia como especie. La diversidad aumenta las posibilidades de que un segmento de la población, en posesión de cierta característica distintiva, sea capaz de sobrevivir a unas condiciones que resultarían letales para otro. El estilo de apego no difiere de cualquier otra característica humana. Aunque todos compartimos una misma necesidad básica de crear vínculos estrechos, la *manera* de hacerlo varía de un grupo a otro. En un entorno muy peligroso, la tendencia a invertir gran cantidad de tiempo y energía en una única persona nos perjudicaría, porque ésta no tendría grandes probabilidades de sobrevivir durante mucho tiempo; sería más sensato abstenerse de crear lazos demasiado estrechos y dedicarse a otros menesteres (de ahí el estilo evasivo). Otra posibilidad en condiciones desfavorables sería adoptar la estrategia opuesta, tender a la hipervigilancia y hacer lo posible por permanecer cerca de las figuras de apego (de ahí el estilo ansioso). En cambio, en un contexto propicio, invertir energías en crear vínculos de apego con un individuo en particular resultaría muy rentable tanto para éste como para su descendencia (de ahí el estilo seguro).

Es verdad que en la sociedad moderna no sufrimos la amenaza de los depredadores, como les sucedía a nuestros ancestros, pero en términos evolutivos nos hallamos a sólo una fracción de segundo del viejo orden de cosas. El *Homo sapiens,* que vivía en una era del todo distinta, nos ha legado el cerebro emocional, de tal modo que nuestras emociones están diseñadas para operar en su entorno y superar los peligros que aquél afrontaba. Los sentimientos y conductas que definen las relaciones actuales no difieren mucho de los que caracterizaban a nuestros antepasados.

La conducta de protesta en la era digital

Equipados con nuevas teorías sobre las consecuencias de los estilos de apego en la vida cotidiana, empezamos a contemplar los actos de las personas desde una perspectiva muy distinta. Las conductas que con anterioridad atribuíamos a determinados rasgos de personalidad o considerábamos exageradas cobraban nueva nitidez bajo la lente del apego. Nuestros descubrimientos nos ayudaron a comprender las dificultades de Tamara para deshacerse de un individuo como Greg,

que tan desgraciada la hacía. Su conducta no se debía necesariamente a debilidad de carácter. Procedía, en cambio, del instinto primordial de mantener a toda costa el contacto con su figura de apego, exacerbado por un estilo ansioso.

El miedo a perder a Greg se disparaba en Tamara al menor indicio de peligro, a la menor señal de que su amado no estaba disponible, no le respondía o tenía problemas. Prescindir de él en semejantes circunstancias habría sido una locura en términos evolutivos. Recurrir a conductas de protesta, como llamarlo varias veces al día o provocar sus celos, parecía la reacción más lógica desde aquel nuevo punto de vista.

Lo que más nos agradaba de la teoría era que abarcaba al conjunto de la población. A diferencia de muchos otros marcos psicológicos, para cuya formulación sólo se tuvo en cuenta a las parejas que acudían a terapia, éste era extensible a todo el mundo: a los que tenían relaciones satisfactorias y a los que no, a los que nunca habían precisado tratamiento y a los que buscaban ayuda. Nos ayudaba a comprender no sólo lo que iba «mal» en las relaciones, sino también lo que iba «bien», y nos permitía ubicar y describir a todo un conjunto de personas que apenas aparecen mencionadas en la literatura que trata del tema. Por si fuera poco, la teoría no hablaba de conductas «sanas» y «disfuncionales». Ninguno de los estilos de apego se consideraba en sí mismo «patológico». Por el contrario, conductas amorosas que hasta entonces se habían calificado de extrañas o anómalas se describían como comprensibles, predecibles e incluso lógicas. ¿Estás con alguien aunque no sabes si te quiere? Es comprensible. ¿Dices que quieres dejarle y al minuto siguiente cambias de idea y decides seguir a su lado a toda costa? También es comprensible.

Ahora bien, ¿ese tipo de conductas son convenientes o merecen la pena? Llegados a este punto, entramos en un terreno resbaladizo. Las personas de estilo seguro saben expresar sus expectativas y responder a las necesidades de su pareja de forma eficiente, *sin* tener que recurrir a conductas de protesta. Para el resto de nosotros, una actitud comprensiva es sólo el principio.

De la teoría a la práctica: cómo se realizan intervenciones específicas basadas en el apego

Al explicar que las necesidades de intimidad y vínculo varían enormemente de un individuo a otro y que dichas diferencias provocan desencuentros, los principios del apego adulto nos ofrecían

una nueva perspectiva de los lazos afectivos. No obstante, si bien las investigaciones nos ayudaban a comprender los mecanismos de las relaciones amorosas, seguíamos sin saber cómo modificarlos. La teoría ofrecía la promesa tácita de mejorar las relaciones amorosas de las personas, pero el método para transformar todos aquellos datos de laboratorio en una guía accesible, que las personas pudieran usar en el día a día, aún no existía. Convencidos de que los principios del apego encerraban las claves para ayudar a la gente a mejorar sus relaciones, decidimos aprender lo máximo posible sobre los tres estilos y su forma de relacionarse entre ellos en el contexto de la vida diaria.

Empezamos a entrevistar a todo tipo de gente. Dialogamos con colegas y pacientes, y también con personas de la calle, de cualquier edad y procedencia. Redactamos resúmenes de los historiales afectivos y de las experiencias amorosas que nos relataron. Observamos a las parejas en acción. Dedujimos sus estilos de apego analizando sus comentarios, sus actitudes y sus conductas, y en ocasiones les brindamos intervenciones específicas basadas en la teoría. Desarrollamos una técnica que permitía determinar —con relativa rapidez— el estilo de apego de otra persona. Enseñamos a la gente a dejarse guiar por sus instintos en el seno de pareja en vez de luchar contra ellos, no sólo para evitar relaciones difíciles, sino también para descubrir las «perlas» ocultas que valía la pena cultivar… ¡y funcionó!

Descubrimos que, a diferencia de otro tipo de intervenciones, que tienden a centrarse en individuos aislados o en parejas ya consolidadas, la del apego adulto es una teoría universal de filiación afectiva que ofrece herramientas eficaces a *todo* el mundo, sin importar su situación sentimental. Hay recursos específicos para las primeras citas, para las primeras fases de una relación y para los matrimonios de muchos años, para las personas que se encuentran en plena ruptura y para los que lloran la pérdida del ser amado. El denominador común es que el apego adulto brinda recursos importantes para todas esas situaciones y puede ayudar a las personas a entablar relaciones más satisfactorias.

De la intuición a la acción

Al cabo de un tiempo, el argot relativo al apego se convirtió en un lugar común entre las personas que nos rodeaban. A menudo, durante una cena o una sesión de terapia, oíamos decir: «No puedo salir con él, salta a la vista que es un evasivo» o «Ya me conoces, soy ansiosa. Un romance breve es lo que menos me conviene». ¡Y pensar que hasta hacía muy poco nuestros allegados ni siquiera conocían la existencia de los tres estilos de apego!

Tamara, por supuesto, aprendió cuanto pudo sobre la teoría y los descubrimientos que habíamos realizado (de hecho, sacaba el tema en casi todas las conversaciones). Por fin, reunió las fuerzas para cortar los lazos que la mantenían unida a Greg. Poco después, empezó a salir a diestro y siniestro. Equipada con sus recién adquiridos conocimientos, supo esquivar con elegancia a los pretendientes que delataban una conducta evasiva, consciente de que no le convenían. Se quitaba de encima sin esfuerzo a individuos que en el pasado la habrían tenido varios días en vilo, preguntándose qué pensaban, si la llamarían o si albergaban intenciones serias. En cambio, se centró en averiguar si los hombres a los que iba conociendo tenían la capacidad de intimar y de darle el cariño que necesitaba.

Al cabo de un tiempo, Tamara conoció a Tom, un hombre de estilo seguro, y la relación prosperó con tal facilidad que nuestra amiga apenas se refería a ella. Y no porque prefiriese no compartir detalles de su intimidad con nosotros, sino porque había encontrado una base de seguridad y ya no había crisis o dramas que relatar. A la sazón, la mayoría de nuestras conversaciones volvían a girar en torno a las diversiones que compartían, a sus planes de futuro o a la profesión de ella, que de nuevo iba viento en popa.

Un avance

Este libro es el resultado de nuestro intento de trasladar las conclusiones de las diversas investigaciones sobre el apego a un plan de acción. Tenemos la esperanza de que lo emplees, como hicieron muchos de nuestros amigos, colegas y pacientes, para tomar mejores decisiones en tu vida personal. En los siguientes capítulos, aprenderás más sobre cada uno de los tres estilos de apego adulto y descubrirás cómo éstos determinan tu actitud en situaciones afectivas. Contemplarás los errores del pasado bajo una nueva luz y verás claros los motivos de tu conducta, así como las razones de los demás. Descubrirás qué necesidades tienes y qué tipo de persona deberías encontrar para ser feliz en pareja. Si ya tienes una relación y el estilo de apego de tu compañero choca con el tuyo, entenderás mejor por qué ambos pensáis y os comportáis como lo hacéis, y aprenderás estrategias para incrementar tus niveles de satisfacción. En cualquier caso, empezarás a experimentar un cambio; un cambio a mejor, por supuesto.

2
La dependencia no es mala

Hace algunos años, en un concurso televisivo que retaba a distintas parejas a viajar por el planeta superando difíciles pruebas, todo el mundo consideraba al equipo formado por Karen y Tim la pareja ideal: guapos, interesantes, inteligentes y brillantes. Dada la intensidad de los trances que afrontaban, detalles de su relación iban saliendo a relucir. Al parecer, la muchacha quería casarse, pero su novio era reacio. Él valoraba la independencia y ella deseaba consolidar la relación. En los momentos de máxima tensión (a menudo tras una discusión), Karen necesitaba que Tim le tomara la mano. El hombre se resistía; le parecía un gesto demasiado íntimo y, por lo visto, no quería ceder a todos los caprichos de ella.

Hacia el final del concurso, Tim y Karen iban los primeros. Estuvieron a punto de ganar el gran premio, pero perdieron justo antes de llegar a la meta. Durante la entrevista de la gala final, les preguntaron si, en retrospectiva, cambiarían algo de su paso por el programa. Karen comentó: «Creo que perdimos porque yo soy demasiado dependiente. Al mirar atrás, me doy cuenta de que me excedí en mis demandas. Durante la competencia, a menudo le pedía a Tim que me tomara la mano. No sé por qué me parecía tan importante, pero he aprendido la lección y he decidido dejar de ser así. ¿Por qué sentía tanta necesidad de darle la mano? Fue una tontería. Debería haber sido capaz de tranquilizarme sin necesidad de recurrir a ese tipo de gestos». Tim, por su parte, apenas dijo nada: «La competencia no se parece en absoluto a la vida real. Ha sido la experiencia más intensa de mi vida. En el transcurso de la misma ni siquiera teníamos tiempo de enfadarnos. Nos limitábamos a correr de una prueba a la siguiente».

Tanto Karen como Tim obviaron mencionar un hecho importante: él se paralizó ante un reto en particular, que les obligaba a saltar encordados desde un puente, y estuvo a punto de abandonar el concurso. Pese a las palabras de aliento de Karen y a lo mucho que ésta se esforzó en tranquilizarlo diciéndole que saltaría con él, el hombre no podía hacerlo. Llegó al extremo de tirar el equipo y empezar a alejarse. Al final, reunió el valor necesario para superar la prueba. Sin embargo, por culpa de la indecisión de Tim, perdieron el primer puesto.

La teoría del apego adulto nos enseña que la idea de Karen de que

ella puede y debe controlar sus necesidades emocionales y ser capaz de tranquilizarse sola en situaciones de estrés es, simple y llanamente, falsa. Dio por supuesto que el problema radicaba en su excesiva dependencia. Las investigaciones, sin embargo, afirman lo contrario. Vincularse a alguien significa programar nuestro cerebro para que busque apoyo en el otro y se asegure su proximidad, tanto psicológica como física. Si nuestra pareja no nos tranquiliza, recurriremos a las estratagemas que hagan falta para asegurarnos esa cercanía. Estamos diseñados para ello. Si Karen y Tim aceptaran este principio, a ella no le avergonzaría haber pedido a su novio que le tomara la mano en una situación tan estresante como un concurso televisivo de alcance nacional. Tim, por su parte, habría comprendido que el mero gesto de tranquilizar a Karen podría haberles proporcionado el impulso extra que necesitaban para ganar el concurso. Así pues, de haber sabido Tim que, si no respondía de inmediato a las necesidades de ella, la inquietud de la muchacha se exacerbaría y después él tendría que invertir más energía en «apagar el fuego», no habría dudado en tomarle la mano al instante de advertir su nerviosismo, en lugar de esperar a que ella se lo pidiese. Por si fuera poco, si el chico hubiese estado más dispuesto a aceptar el apoyo de su novia, habría tardado menos en saltar del puente.

Los principios del apego nos enseñan que las personas son dependientes en tanto en cuanto sus necesidades no se ven satisfechas. En cambio, cuando éstas son atendidas, sobre todo si se hace de inmediato, tienden a desviar la atención hacia otros menesteres. En ocasiones, la literatura del apego cita este principio como la «paradoja de la dependencia»: cuanto más eficiente es la dependencia mutua de dos personas, más independientes y audaces se vuelven éstas. En el transcurso de la carrera, Karen y Tim no supieron cómo utilizar su vínculo afectivo en beneficio propio.

Hemos llegado muy lejos (pero aún nos queda camino por delante)

El sentimiento de culpa que Karen exhibió ante la audiencia cuando se acusó a sí misma de ser excesivamente dependiente y el desconocimiento de Tim respecto a la importancia de su papel como figura de apego no deberían sorprendernos. Ni siquiera se les puede culpar por ello. Al fin y al cabo, vivimos en una cultura que parece desdeñar las necesidades básicas de intimidad, proximidad y, sobre todo, dependencia, al tiempo que ensalza la independencia. En general, tendemos a compartir esas creencias culturales, pese a lo mucho que nos perjudican.

La idea de que todas las personas deberían ser emocionalmente autosuficientes no es nueva. No hace demasiado tiempo, los occidentales creíamos que los niños serían más felices si los dejábamos a su aire y los enseñábamos a consolarse solos. Entonces apareció la teoría del apego para rebatir la idea; al menos, en lo que respecta a los niños. En la década de 1940, los expertos nos advertían de que los mimos provocaban inseguridad y dependencia en los pequeños; el exceso de afecto haría de ellos unos adultos problemáticos e inadaptados. Se advertía a los padres que no prestaran demasiada atención a sus hijos, que los dejaran llorar durante horas y que los acostumbrasen a comer en horarios estrictos. En los hospitales, se aislaba a los niños de sus progenitores, quienes sólo podían verlos a través de un cristal. Los trabajadores sociales alejaban a los más jóvenes de sus hogares y los trasladaban a casas de acogida a la menor señal de alarma.

Existía la creencia generalizada de que los padres tenían que mantener cierto grado de distancia con sus hijos y la convicción de que el afecto físico debía dosificarse al máximo. En *El cuidado psicológico del niño pequeño*, un famoso libro de cuidados parentales de la década de 1920, John Broadus Watson advertía de los peligros de «un exceso de amor materno» y dedicaba el libro a «la primera madre que críe un niño feliz». Esta criatura sería una persona autónoma, poco asustadiza, independiente, adaptable y con recursos, que no lloraría a menos que experimentase malestar físico, estaría absorta en el trabajo y en el juego y no sentiría un gran apego por ninguna persona o lugar.

Antes de que se publicasen los revolucionarios estudios de Mary Ainsworth y John Bowlby, los fundadores de la teoría del apego en las décadas de 1950 y 1960, los psicólogos no concedían importancia a los vínculos entre padres e hijos. El apego que un niño siente por su madre se consideraba la consecuencia del papel de ésta como proveedora del sustento; el crío aprendía a relacionar a la madre con la nutrición y, a resultas de ello, buscaba su proximidad. Bowlby, sin embargo, observó que si los niños, aun teniendo todas las necesidades nutricionales cubiertas, carecían de una figura de apego (como les sucedía a los institucionalizados o desplazados durante la Segunda Guerra Mundial) no se desarrollaban con normalidad. Padecían retraso físico, intelectual, emocional y social. Las investigaciones de Ainsworth y Bowlby demostraron que la relación entre el pequeño y su cuidador eran tan necesarias para la supervivencia infantil como la comida y el agua.

La necesidad de apego no es exclusiva de los

niños

Bowlby siempre sostuvo que el apego constituye parte integrante de la conducta humana a lo largo de *toda* la vida. Algún tiempo después, Mary Main descubrió que también se podía clasificar a los adultos según su estilo de apego dependiendo de las relaciones que habían tenido con sus cuidadores, quienes, a su vez, influían en su estilo parental. Cindy Hazan y Phillip Shaver, al margen de los trabajos de Mary Main, comprobaron que los adultos adoptan estilos de apego característicos en el contexto de las situaciones afectivas. Sus conclusiones se basaban en una «encuesta del amor», publicada en el diario *Rocky Mountains News*, en la cual se pedía a los voluntarios que eligieran, de entre tres afirmaciones, la que mejor describiese sus sentimientos y actitudes en el seno de las relaciones amorosas. Las tres afirmaciones correspondían a los tres estilos de apego y rezaban como sigue:

- Me cuesta relativamente poco acercarme a los demás y me siento cómodo dependiendo de ellos y sabiendo que ellos dependen de mí. Casi nunca me planteo la posibilidad de que me abandonen, como tampoco me preocupa que alguien intime demasiado conmigo. (Correspondiente al estilo de apego seguro.)
- Me incomoda intimar con los demás. Me cuesta confiar mucho en alguien o llegar a depender de otra persona. Me pongo nervioso cuando alguien se aproxima demasiado y a menudo mis parejas me piden que me acerque a ellas más de lo que yo quisiera. (Correspondiente al estilo de apego evasivo.)
- Los demás no suelen intimar conmigo tanto como a mí me gustaría. A menudo me inquieta la posibilidad de que, en el fondo, mi pareja no me ame o no desee estar conmigo. Quisiera fundirme por completo en la otra persona y este anhelo a veces asusta a mis parejas. (Correspondiente al estilo de apego ansioso.)

Los resultados indicaban de forma evidente que la distribución de los estilos de apego entre individuos maduros coincide con la de los niños. También en el caso de los adultos, la gran mayoría pertenece a la categoría «segura» y el resto de los sujetos se dividen entre ansiosos y evasivos. Los investigadores descubrieron asimismo que a cada estilo le correspondían ideas y actitudes muy diferenciadas y características en relación con el propio individuo, con sus parejas, con los lazos afectivos y con la intimidad en general.

Estudios posteriores de Hazan, Shaver y otros corroboraron aquel descubrimiento. Parece ser que, como Bowlby suponía, el apego ocupa un lugar primordial a lo largo de toda la vida. La diferencia radica en que los adultos somos capaces de mayores niveles de abstracción, de tal modo que la seguridad de contar psicológica y emocionalmente con nuestra figura de apego puede remplazar la necesidad infantil de tenerla cerca físicamente en todo momento. Pero, sea como sea, el deseo de disfrutar de un vínculo estrecho y de saber que nuestra pareja estará ahí cuando la necesitemos nos acompaña toda la vida.

Por desgracia, igual que la importancia del vínculo entre padres e hijos fue desdeñada en el pasado, hoy día se pasa por alto el valor del apego adulto. En nuestra sociedad, sigue predominando la idea de que una dependencia excesiva en el contexto de las relaciones amorosas es negativa.

El mito de la codependencia

El movimiento de la codependencia y otros enfoques populares procedentes de la literatura de autoayuda abordan el tema de las relaciones desde una postura bastante similar a la adoptada en la primera mitad del siglo XX para hablar del vínculo entre padres e hijos (¿recuerdas al «niño feliz», libre de ataduras innecesarias?). Hoy día, los consejos de los expertos tienden a ser algo parecido a: «Tu felicidad debería proceder de tu interior y no depender de tu pareja. Tu bienestar no es responsabilidad de tu compañero, al igual que el suyo no te atañe a ti. Cada persona debe cuidar de sí misma. Además, no deberías permitir que esa persona que tanto te importa perturbe tu paz interior. Si la conducta de tu pareja socava tu sensación de seguridad, tendrías que ser capaz de distanciarte emocionalmente de la situación, de "buscar tu centro" y encontrar tu propio equilibrio. Si no sabes hacerlo, tienes un problema. Estás demasiado integrado en el otro o eres "codependiente" y deberías aprender a poner "límites"».

De este punto de vista se desprende una premisa básica: que la relación ideal es la existente entre dos personas autosuficientes, que se relacionan de forma madura y respetuosa dentro de unos límites bien establecidos. Si empiezas a depender de tu pareja, padeces algún tipo de deficiencia y es aconsejable que hagas algún trabajo terapéutico para poder «diferenciarte» y adquirir «mayor sentido de tu individualidad». En el peor de los casos, acabarás por *necesitar* a tu pareja, una situación equiparable a una adicción, y las adicciones, todos lo sabemos, acarrean grandes peligros.

Si bien las lecciones del movimiento de la codependencia son de enorme utilidad para abordar las situaciones que se producen cuando

un miembro de la familia abusa de alguna sustancia (como fue su propósito original), pueden llevar a error e incluso resultar perjudiciales cuando se aplican de manera indiscriminada en cualquier circunstancia. Karen, la muchacha del concurso televisivo que antes mencionábamos, se dejó llevar por esas tendencias. Sin embargo, la biología nos dice algo bien distinto.

La verdad biológica

Numerosos estudios demuestran que, cuando te vinculas afectivamente a una persona, ambos pasáis a formar una unidad psicológica. La pareja te ayuda a regular la presión sanguínea, el pulso, la respiración y los niveles hormonales de la sangre. Dejáis de ser dos entidades separadas. El énfasis que ponen las escuelas de psicología popular en la diferenciación cuando hablan de las relaciones adultas no se sostiene desde una perspectiva biológica. La dependencia es un hecho; no una opción o una preferencia.

Una investigación llevada a cabo por James Coan nos ilumina al respecto. El doctor James Coan es el director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Virginia. Investiga los mecanismos por los cuales las relaciones íntimas y las redes sociales más amplias regulan nuestras reacciones emocionales. En dicho estudio, que dirigió en colaboración con Richard Davidson y Hillary Schaefer, utilizó imágenes por resonancia magnética funcional para estudiar los cerebros de mujeres casadas. Mientras las sometía a observación, el doctor Coan y sus colegas simularon una situación estresante diciéndoles que estaban a punto de recibir una leve descarga eléctrica.

Por lo general, en situaciones de estrés, el hipotálamo se activa. Así sucedió también durante aquel experimento, mientras las mujeres aguardaban la descarga: su hipotálamo se iluminó. A continuación, estudiaron las reacciones cerebrales de un grupo de mujeres cuya mano era sostenida por un extraño en idénticas circunstancias. Aquella vez las imágenes delataron menor actividad en el hipotálamo. ¿Y qué pasó cuando la persona que les sostenía la mano era su marido? El estrés apenas se detectó. Por si fuera poco, las mujeres que más parecían beneficiarse del gesto de sus cónyuges eran aquellas que habían otorgado mejor puntuación a sus niveles de satisfacción matrimonial; pero volveremos a ello más adelante.

El estudio demuestra que cuando dos personas mantienen una relación íntima, ambas regulan el bienestar emocional y psicológico de la otra. La proximidad física y la unión afectiva con la pareja influye en nuestras reacciones en situaciones de estrés. ¿Por qué nos

empeñamos en diferenciarnos de nuestros seres amados cuando su cercanía beneficia nuestra biología hasta tal punto?

Parece ser que Karen, la protagonista del ejemplo, advertía por instinto la tranquilidad que le proporcionaba la mano de su pareja en condiciones de estrés. Por desgracia, más tarde cayó en un error muy extendido y consideró su intuición un defecto, algo de lo que avergonzarse.

La paradoja de la dependencia

Mucho antes de que se desarrollara la tecnología necesaria para captar imágenes por resonancia magnética, John Bowlby comprendió que la necesidad de compartir la vida con una figura especial está grabada en los genes y no tiene nada que ver con lo mucho que te quieres a ti mismo o con lo realizado que te sientes. Descubrió que, cuando escogemos a una persona por encima de las demás, unas fuerzas poderosas y a menudo incontrolables se desencadenan. Nuevos patrones de conducta se ponen en juego, *por muy* independientes que seamos y *a pesar* de nuestra voluntad consciente. Una vez que hemos elegido pareja, no tiene sentido preguntarse si hay o no dependencia: *siempre la hay*. Una agradable coexistencia que no incluya sentimientos incómodos de vulnerabilidad y miedo a la pérdida suena de maravilla, pero no forma parte de nuestra biología. En cambio, lo que ha demostrado proporcionar una gran ventaja en la competición por la supervivencia a lo largo de la evolución es la capacidad de la pareja humana de convertirse en una unidad psicológica, lo cual significa que cuando ella reacciona, yo reacciono, o que cuando él está inquieto, su angustia me perturba a mí también. Él o ella forman parte de mí y yo haré cuanto esté en mi mano para rescatarlos; albergar un interés tan interiorizado en el bienestar de la otra persona se traduce en una importante ventaja de supervivencia para ambas partes.

Pese a que cada estilo de apego se relaciona con esas fuerzas tan poderosas de una manera distinta (el tipo seguro y el ansioso las aceptan mientras que el evasivo tiende a rechazarlas), todos ellos están programados para conectar con alguien que consideran especial. De hecho, en el capítulo 6 se describen una serie de experimentos que demuestran que incluso los ansiosos comparten la necesidad de apego, sólo que la reprimen.

¿Significa este principio que para ser felices en el seno de una relación tenemos que ser uña y carne con nuestra pareja o renunciar a otros aspectos de la vida, como la profesión y los amigos? Paradójicamente,

sucede todo lo contrario. Resulta que la facultad de enfrentarse al mundo desde la autonomía a menudo nace de la seguridad de saber que contamos con alguien que nos apoya; es la «paradoja de la dependencia». Al principio, cuesta discernir la lógica de este principio. ¿Cómo es posible que seamos más independientes si dependemos tanto de otra persona? Si tuviéramos que describir la premisa básica de la teoría del apego adulto en una frase, ésta sería: si quieres coger la vía de la independencia y la felicidad, busca a la persona idónea de la que depender y transítala a su lado. En cuanto hayas comprendido esta idea, habrás captado la esencia de la teoría. A modo de ejemplo, echemos otro vistazo a la infancia, allá donde nace el apego. Aunque el apego adulto y el infantil no son exactamente iguales, nada explica mejor el concepto que tratamos de transmitir como una experiencia conocida en este campo de estudios como *el experimento de la situación extraña*.

El experimento de la situación extraña

Sarah y su hija de doce meses, Kimmy, entran en una habitación llena de juguetes. Un ayudante de investigación joven y amable las está aguardando e intercambia algunas palabras con ellas. Kimmy empieza a investigar este paraíso del juego recién descubierto; gatea de un lado a otro, coge los juguetes, los tira al suelo y comprueba si hacen ruido, ruedan o se encienden. De tanto en tanto, echa un vistazo a su madre.

A continuación, se le pide a la madre de Kimmy que abandone la habitación; ésta se levanta y sale rápidamente. En cuanto la niña comprende lo sucedido, se pone nerviosa. Gatea hacia la puerta a toda velocidad y empieza a sollozar. Llama a su madre y golpea la puerta. El ayudante intenta que la niña se interese por una caja llena de piezas de construcción de colores, pero lo único que consigue es que la pequeña se inquiete aún más y le arroje las piezas a la cara.

Al poco rato, la madre vuelve a entrar en la sala. Kimmy gatea hacia ella a toda prisa y le reclama con gestos que la tome en brazos. Ésta aúpa a su hija y la calma con serenidad. La pequeña la abraza y deja de llorar. En cuanto se tranquiliza, vuelve a interesarse por los juguetes y reanuda el juego.

El experimento en el que participaron Kimmy y Sarah, conocido como *el experimento de la situación extraña*, probablemente sea el más importante que se ha llevado a cabo jamás en relación con la teoría del apego (la versión aquí descrita es una adaptación abreviada de la prueba). A Mary Ainsworth le fascinó observar cómo el impulso infantil de explorar el entorno (la capacidad de jugar y aprender) se incrementaba o desaparecía en función de la presencia o la ausencia

de la madre.

Descubrió que la presencia de su figura de apego principal bastaba para que la niña se desenvolviera con soltura por un entorno a priori desconocido y lo explorase con confianza. A esta presencia la denominamos *base de seguridad*. El término se refiere al sentimiento de tranquilidad que nos infunde sabernos respaldados por alguien en quien podemos confiar plenamente en caso de necesidad. La existencia de una base de seguridad constituye un requisito necesario para que un niño desarrolle las facultades de explorar, crecer y aprender.

Una base de seguridad para los adultos

Cuando crecemos, ya no jugamos con juguetes, pero seguimos explorando el mundo, afrontando situaciones nuevas y retos difíciles. Queremos rendir al máximo en el trabajo, disfrutar de nuestras aficiones y poseer la empatía necesaria para ocuparnos de nuestros hijos y parejas. Si nos sentimos seguros, como se sentía la niña del experimento de la situación extraña en presencia de su madre, el mundo está a nuestros pies. Corremos riesgos, somos creativos y tratamos de hacer realidad nuestros sueños. ¿Qué pasa cuando esa sensación de seguridad brilla por su ausencia? Cuando no estamos seguros de si la persona que más nos importa o nuestra pareja sentimental cree en nosotros y nos apoya, nos cuesta mucho más centrarnos e implicarnos en la vida. En cambio, como en el experimento de la situación extraña, cuando la pareja nos infunde confianza y nos hace sentir seguros, sobre todo si sabe cómo tranquilizarnos en los momentos difíciles, podemos desviar la atención a todo lo que nos ofrece la vida y dar sentido a nuestra existencia.

Brooke Feeney, la directora del Laboratorio de Relaciones de la Universidad Carnegie Mellon, demostró el papel que tiene una base de seguridad en las relaciones adultas. A la doctora Feeney le interesaba ante todo estudiar de qué modo los miembros de una pareja se prestan apoyo mutuo y lo reciben, así como averiguar los factores que determinan la calidad de dicho apoyo. En el transcurso de una de sus investigaciones, pidió a una serie de matrimonios que comentaran entre sí sus objetivos personales y sus posibilidades de exploración. Cuando las personas que participaban en el experimento tenían la sensación de que su pareja aprobaba sus objetivos, tras la conversación manifestaban niveles más altos de autoestima y mejor humor. Además, valoraban mejor las posibilidades de conseguir sus objetivos que antes de la conversación. Los participantes que decían considerar a su pareja más entrometida y/o menos capaz de prestarles apoyo estaban menos dispuestos a comentar sus objetivos, se

mostraban más cautos a la hora de buscar maneras de alcanzarlos y tendían a quitar importancia a sus metas en el transcurso de la conversación.

Volvamos con Karen y Tim, los participantes del concurso televisivo: en muchos sentidos, su experiencia es la versión adulta del experimento de la situación extraña. Igual que Karen necesitaba el gesto de Tim para tranquilizarse y que éste actuaba con más decisión cuando su novia lo animaba, Kimmy requería la presencia de su madre. Karen adoptó una conducta de protesta (negándose a continuar a menos que Tim le diera la mano), igual que hizo Kimmy cuando reclamaba a su progenitora ausente. Ambas precisaban la tranquilidad que les proporcionaba su figura de apego antes de poder desviar la atención a otros asuntos. Una vez restablecida la base de seguridad, podían continuar con sus otras actividades.

Cómo encontrar a una persona de la que depender con tranquilidad

El quid de la cuestión es el siguiente: ¿qué pasa cuando la persona en la que más confiamos (aquella de la cual, en realidad, dependemos física y emocionalmente) no está a la altura de su papel en tanto que figura de apego? Al fin y al cabo, el cerebro asigna a nuestra pareja el rol de base de seguridad, la señala como aquella persona a la que recurriremos en caso de necesidad. Estamos programados para depender de una persona emocionalmente accesible. Si el otro nos pone barreras, ¿qué sucede? En el experimento de Coan con las imágenes por resonancia magnética, hemos aprendido que el contacto físico con el cónyuge puede reducir la ansiedad en situaciones de estrés y hemos descubierto también que las personas que se declaraban más satisfechas de su relación tendían a beneficiarse más del apoyo de sus compañeros.

Otros experimentos han ofrecido resultados aún más tajantes. Brian Kaker, psiquiatra e investigador de la Universidad de Toronto, estudia los aspectos psiquiátricos de las dolencias cardiacas y la hipertensión. En particular, le interesa averiguar cómo las desavenencias conyugales y el estrés laboral afectan a la presión sanguínea. En una de sus investigaciones, el doctor Baker descubrió que, si padeces una hipertensión moderada, disfrutar de un matrimonio satisfactorio resulta beneficioso para tu salud; pasar tiempo junto a tu pareja reduce tu presión sanguínea a niveles más saludables. En cambio, si tu matrimonio no te satisface, el contacto con el cónyuge aumentará la tensión sanguínea, que seguirá elevada mientras permanezcas a su lado. Las connotaciones de la investigación

son importantes: cuando el otro es incapaz de atender nuestras necesidades básicas de apego, experimentamos una sensación crónica de inquietud y tensión que nos hace más vulnerables a la enfermedad. Tener una relación con alguien incapaz de ofrecernos una base de seguridad no sólo reduce nuestro bienestar emocional, sino que también perjudica nuestra salud física.

Parece ser, en consecuencia, que el estado afectivo influye enormemente en la capacidad de un individuo de abrirse paso en el mundo. No existe la menor duda al respecto. Nuestro compañero sentimental no sólo condiciona la *opinión* que tenemos de nuestra propia valía, sino también nuestra capacidad de *creer* en nosotros mismos y las posibilidades que tenemos de hacer realidad sueños y esperanzas. Contar con una pareja que atiende nuestras necesidades intrínsecas de apego y que nos proporciona un refugio seguro nos puede ayudar a conservar la salud emocional y física e incluso a vivir más tiempo. Por el contrario, estar junto a alguien que no siempre es asequible o que no nos apoya al cien por cien puede resultar una experiencia desmoralizante y debilitadora capaz, literalmente, de frenar nuestro desarrollo y destruir nuestra salud. El resto del libro trata de cómo encontrar un compañero capaz de ofrecer una auténtica base de seguridad, de cómo convertirse uno mismo en esa clase de persona y de cómo ayudar a la pareja, si ya la tenemos, a asumir ese papel trascendental.

Cómo utilizar este libro

¿Qué recursos te brinda esta obra para ayudarte a buscar el amor en los lugares adecuados y para mejorar tus relaciones ya existentes?

Después de la introducción, te invitamos a arremangarte y poner manos a la obra. Para ello, deberás empezar por averiguar qué estilo de apego te corresponde. Saberlo te permitirá averiguar el ADN característico de tus relaciones. A continuación, aprenderás a identificar el estilo de las personas que te rodean. Son los dos capítulos clave, las primeras etapas para comprender qué necesidades específicas tienes *tú* en el seno de una relación y qué tipo de persona será capaz (o incapaz) de atenderlas. Te guiaremos paso a paso en ese proceso y te daremos la oportunidad de poner en práctica tus recién adquiridas facultades.

En los capítulos siguientes profundizaremos en los distintos estilos de apego. Empezarás a intuir mejor los mecanismos de cada estilo. Tal vez vivas estos capítulos como una auténtica revelación, pues te permitirán contemplar tus experiencias sentimentales y las de tus más allegados bajo una luz enteramente nueva.

La tercera parte lleva incorporada una gran señal de peligro. Descubrirás el precio emocional de relacionarte con personas cuyas necesidades afectivas son radicalmente opuestas a las tuyas. Te describiremos los problemas específicos que acarrea la trampa de la combinación ansioso-evasiva y te advertiremos de los riesgos de llevar adelante semejante relación. Si ya estás inmerso en una unión de ese tipo y quieres hacer que funcione, la tercera parte te ayudará a conseguirlo. Al conocer las necesidades específicas y los puntos débiles de cada estilo de apego (tanto del tuyo como del de tu pareja) y poner en práctica los consejos y estrategias concretas que hemos diseñado para la combinación ansioso-evasiva, serás capaz de llevar la relación a un puerto más seguro. Por si decidieras romperla, te describiremos los obstáculos a los que te vas a enfrentar, aquellos que podrían hacer flaquear tu decisión, al tiempo que te brindaremos algunas sugerencias muy útiles para ayudarte a superar el dolor de la ruptura.

Por fin, pasaremos a describir la forma de pensar de las personas que poseen un estilo de apego seguro. Te mostraremos un método para comunicarte de manera eficiente con un ligue o pareja. Cuando domines esa habilidad, no sólo podrás transmitir tus necesidades con claridad y desde una postura firme y digna, sino que también obtendrás valiosos datos acerca de tu compañero. La calidad de su respuesta te proporcionará una información inestimable. También exploraremos las cinco estrategias que utilizan las personas seguras a la hora de resolver los conflictos, y te ofreceremos un taller para que pongas en práctica las técnicas aprendidas. Así, la próxima vez que te enfrentes a un problema de apego contarás con más recursos. Esos capítulos ofrecen un verdadero salvavidas a las personas ansiosas o evasivas; les enseñan a construir una relación sana y satisfactoria. E incluso si perteneces al grupo seguro, aprenderás unos cuantos trucos que, como mínimo, aumentarán tu nivel de satisfacción global en las relaciones. En todos los casos, se trata de aprender facultades universales que ayudan a las personas seguras a relacionarse con su entorno de forma más plácida.

Albergamos la esperanza de que, tras descubrir el tremendo poder que posee el apego en tus relaciones y aprender técnicas para ponerlo a tu favor, tu vida cambie a mejor de forma significativa, como lo ha hecho la nuestra.

PRIMERA PARTE

Equipo de herramientas para las relaciones amorosas: en qué consiste el estilo de apego

3
Primer paso: ¿a qué estilo pertenezco yo?

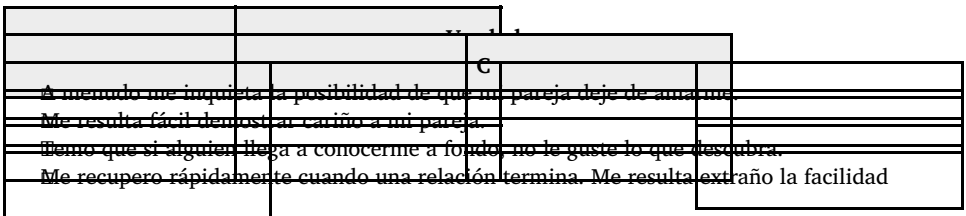
El primer paso para aplicar la teoría del apego en tu vida cotidiana consiste en conocerte a ti mismo y a tus allegados desde dicha perspectiva. En el próximo capítulo, abordaremos la tarea de averiguar, a partir de una serie de pistas, el estilo de apego de tu compañero o pareja en potencia. Pero empecemos por analizar a la persona que mejor conoces: tú mismo.

¿A qué grupo pertenezco yo?

A continuación, encontrarás un cuestionario diseñado para calibrar tu estilo de apego: de qué forma te relacionas con los demás en el contexto de las relaciones amorosas. Esta encuesta está basada en el cuestionario de la propia Experiencia de Relaciones Afectivas (ERA). Fue publicado en 1998 por Kelly Brennan, Catherine Clark y Phillip Shaver, el mismo Shaver que llevó a cabo la «encuesta del amor» con Cindy Hazan. El ERA constaba de preguntas cortas y específicas que abordaban aspectos particulares del apego adulto a partir de dos categorías principales: la ansiedad en las relaciones y la evasión. Más tarde, Chris Fraley, de la Universidad de Illinois, junto con Niels Waller y Kelly Brennan, revisaron el cuestionario para crear el ERA-R. El nuestro es una versión modificada de éste, que, a nuestro entender, funciona mejor en el contexto de la vida cotidiana.

Los estilos de apego son estables, pero maleables. Conocer tu perfil específico te ayudará a comprenderte mejor a ti mismo y a reconducir el trato con los demás. Es de esperar que redunde en una mayor felicidad en tus relaciones. (Para acceder al cuestionario completo oficial, puedes dirigirte a la página web del doctor Chris Fraley en: http://www.web-research-desing-net/cgi-bin/crq/crq.pl.)

Marca las casillas de las afirmaciones que sean ciertas en tu caso. (Si la afirmación no es cierta, no la marques.)



con que puedo quitarme a alguien de la cabeza.
Cuando no tengo pareja, me siento angustiado e incompleto.
Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando atraviesa un mal momento.
Cuando mi pareja no está a mi lado, temo que se interese por otra persona.
Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental.
Para mí, la independencia es más importante que las relaciones.
Prefiero no compartir mis sentimientos más íntimos con mi pareja.
Temo que mi pareja no me corresponda si le demuestro lo que siento por ella.
Por lo general, mis relaciones me satisfacen.
No siento la necesidad de demostrar mis sentimientos en el contexto de las relaciones afectivas.
Pienso mucho en mis relaciones.
Me cuesta depender de mis parejas sentimentales.
Tiendo a vincularme con rapidez a mi pareja sentimental.
Me resulta difícil expresarle a mi pareja mis necesidades y deseos.
A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué.
Estoy muy pendiente de los estados de ánimo de mi pareja.
Creo que la mayoría de las personas son básicamente honradas y de fiar.
Prefiero el sexo ocasional con alguien que acabo de conocer a intimar con un compañero fijo.
No me incomoda compartir mis pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja.
Temo que mi pareja me abandone si conoce a otra persona.
Me pone nervioso que mi pareja se acerque demasiado a mí.
En caso de conflicto, tiendo a hacer o decir cosas por impulso de las que más tarde me arrepiento, en lugar de hablar las cosas con calma.
Por lo general, las discusiones con mi pareja no hacen que me cuestione toda la relación.
Mi pareja a menudo desea que me muestre más cariñoso de lo que a mí me gustaría.
Me preocupa no ser lo bastante atractivo.
A veces las personas se cansan de mí porque tiendo a provocar pequeños dramas en mis relaciones.
Echo de menos a mi pareja cuando estamos separados, pero cuando vuelvo a verla siento la necesidad de escapar.
Cuando disiento con alguien, no me cuesta expresar mi opinión.
Odio tener la sensación de que otras personas dependen de mí.
Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas, no dejo que la situación me perturbe. Tal vez sienta una punzada de celos, pero la sensación es pasajera.
Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas, me siento aliviado. Significa que no pretende entablar una relación de exclusividad.
Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas, me deprimo.
Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, me pregunto qué le pasa, pero comprendo que seguramente su actitud no tiene nada que ver conmigo.
Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, lo más probable es que su actitud no me afecte. Tal vez incluso me sienta aliviado.
Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, pienso que he hecho algo mal.
Si mi pareja quisiera romper conmigo, haría lo posible por demostrarle lo que se pierde (un poco de celos no hace daño a nadie).
Si alguien con quien llevo saliendo varios meses quisiera dejar de verme, me sentiría herido al principio, pero lo superaría.
A veces, cuando consigo lo que quiero de una persona, ya no estoy seguro de lo que quiero.
No me importaría seguir en contacto con mi ex (en términos estrictamente platónicos). Al fin y al cabo, tenemos mucho en común.
Adaptado de Fraley, Waller y Brennan (2000)ERA-R

Suma todas las casillas que has marcado en la columna A:
Suma todas las casillas que has marcado en la columna B:
Suma todas las casillas que has marcado en la columna C:

Resultados

Cuantas más afirmaciones hayas marcado de una categoría en particular, más rasgos del estilo de apego correspondiente posees. La categoría A se refiere al estilo ansioso; la B, al seguro, y la C, al evasivo.

Ansioso: te gusta estar muy unido a tus parejas sentimentales y tienes mucha facilidad para intimar a fondo. Sin embargo, a menudo temes que tu compañero no desee forjar unos lazos tan estrechos como tú desearías. Las relaciones tienden a consumir buena parte de tu energía emocional. Sueles estar muy atento a los pequeños cambios de humor y de conducta de tu pareja y, aunque posees gran capacidad de empatía, a menudo te tomas las reacciones de tu compañero de manera demasiado personal. Las relaciones te provocan emociones negativas en abundancia y te disgustas con facilidad. En consecuencia, tiendes a hacer y a decir cosas que más tarde lamentas. No obstante, si la otra persona te aporta grandes dosis de seguridad y tranquilidad, dejas de lado gran parte de tus preocupaciones y te das por satisfecho.

Seguro: te resulta fácil mostrarte cálido y afectuoso con tu pareja. Disfrutas con la intimidad sin preocuparte en exceso por la relación. Te tomas con calma los asuntos sentimentales y no te disgustas con facilidad por los temas amorosos. Sabes comunicar tus necesidades y sentimientos a tu pareja, y se te da bien interpretar sus señales y responder a ellas. Compartes tus éxitos y tus problemas con tu compañero. De igual modo, sabes prestarle apoyo cuando lo necesita.

Evasivo: te importa mucho conservar la independencia y ser autosuficiente, tanto que a menudo prefieres la autonomía a la intimidad. Aunque deseas vincularte a los demás, te sientes incómodo ante un exceso de proximidad y tiendes a guardar las distancias con tu pareja. No dedicas mucho tiempo a preocuparte por las relaciones sentimentales ni a lamentarte ante un rechazo. Te cuesta abrirte a los demás, y las personas que están contigo a menudo se quejan de que pones distancia emocional. En las relaciones, tiendes a ponerte a la defensiva al menor signo de control o invasión de tu territorio por parte del otro.

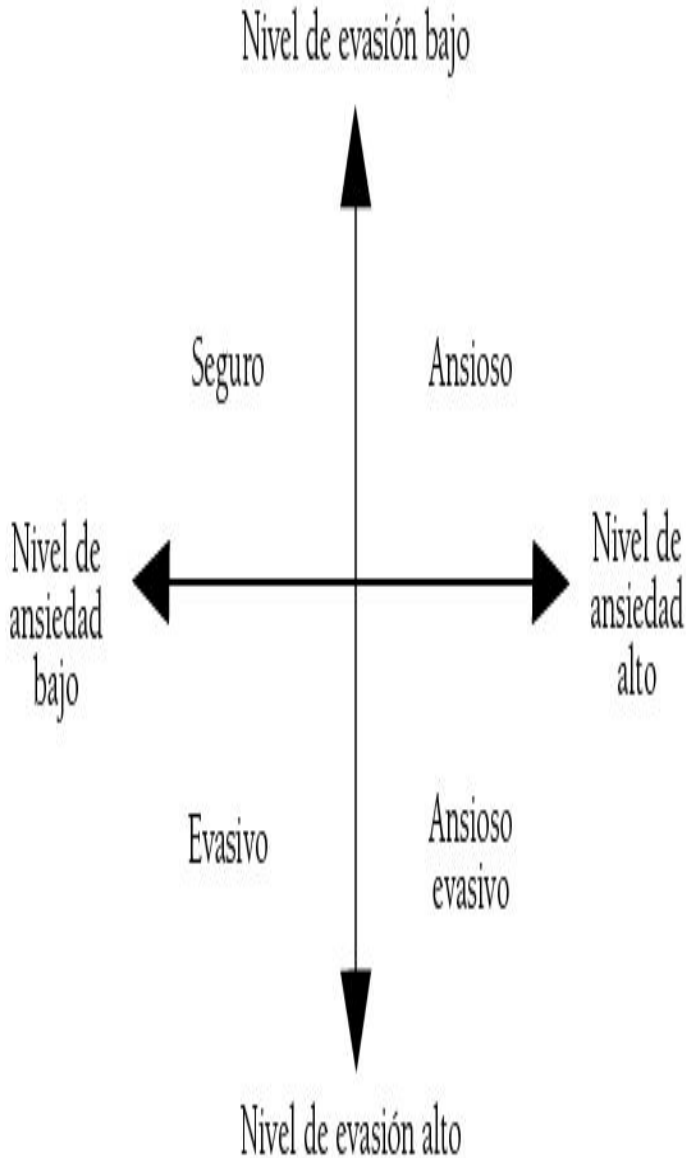
¿Y si aún no estoy seguro?

Cuando las personas oyen hablar de los estilos de apego, no suelen tener ninguna dificultad en identificar el suyo. Algunos individuos nos dicen al instante: «Yo soy ansioso», o «No cabe duda de que soy evasivo», o «Creo que soy seguro». A otros les cuesta más averiguarlo. Si has sacado una puntuación alta en más de un estilo, tal vez te resulte útil conocer las dos dimensiones que determinan los estilos de apego:

- Tu grado de comodidad en las distancias cortas (o el grado en que *tratas* de *evitar* la intimidad).
- La medida en que te preocupan el amor y las atenciones de tu pareja y el tiempo que dedicas a pensar en la relación.

Nos parece particularmente útil el gráfico que Brennan y sus colegas utilizan para presentar los estilos de apego, que proporciona una panorámica general de dichos estilos, muy útil para comprender cómo cada uno de ellos se relaciona con los demás. Tu ubicación entre estos dos ejes determinará tu estilo de apego, como demuestra el siguiente esquema:

Las dos dimensiones del apego



Basado en la Escala de las dos dimensiones del apego de Brennan, Clark y Shaver.

- Si te sientes cómodo compartiendo intimidad con tu pareja sentimental (es decir, obtienes una puntuación baja en los niveles de evasión de intimidad) y, lejos de obsesionarte con la relación o con la capacidad de tu pareja para corresponder a tu amor, te tomas la situación con calma (es decir, obtienes una puntuación baja en los niveles de ansiedad por la relación), es probable que seas seguro.
- Si deseas intimidad y cercanía a toda costa (es decir, obtienes una puntuación baja en los niveles de evasión de intimidad), pero el futuro de la relación te provoca gran inseguridad y nada de lo que hace tu pareja te tranquiliza (es decir, obtienes una puntuación alta en los niveles de ansiedad por la relación), es probable que seas ansioso.
- Si te sientes incómodo cuando te acercas demasiado a una persona y valoras tu independencia y tu libertad más que la propia relación (es decir, obtienes una puntuación alta en los niveles de evasión de intimidad), mientras que no sueles preocuparte por los sentimientos de tu pareja o por su grado de compromiso contigo (es decir, obtienes una puntuación baja en los niveles de ansiedad por la relación), es probable que seas evasivo.
- Si te sientes incómodo en la intimidad, pero te preocupa la disponibilidad de tu pareja, posees una combinación poco frecuente de apego ansioso y evasivo. Sólo una pequeña parte de la población encaja en esta categoría y, si eres uno de ellos, te podrás beneficiar tanto de la información que se refiere al estilo de apego ansioso como de la que describe al evasivo.

Por boca de los bebés

¿De dónde procede esta clasificación? Por raro que parezca, procede de la conducta de bebés. Los investigadores definieron los estilos de apego por primera vez tras observar cómo se comportaban los niños de pañal (normalmente de entre 9 y 18 meses) en el transcurso del experimento de la situación extraña la reunión con una figura parental tras una separación estresante.

A continuación describimos brevemente cómo los estilos de apego se manifiestan en los niños. Algunas de sus conductas se pueden detectar en adultos que comparten sus mismos estilos de apego.

Ansioso: la niña se pone muy nerviosa cuando la madre sale de la

habitación. Cuando ésta vuelve, se comporta de forma ambivalente: está contenta de verla, pero enfadada al mismo tiempo. Tarda en tranquilizarse e incluso cuando se calma la paz es sólo temporal. Pocos segundos después, empuja a su madre, se retuerce para soltarse y se echa a llorar de nuevo.

Seguro: el bebé seguro se inquieta cuando su madre abandona la sala. Cuando ésta regresa, se pone contento y corre a su lado. En cuanto se siente seguro en su presencia, tarda poco en consolarse, se tranquiliza y reanuda el juego.

Evasivo: cuando su madre sale de la habitación, este niño actúa como si nada hubiera pasado. A la vuelta de ésta, no se inmuta, la ignora y sigue jugando con indiferencia. Sin embargo, tras su actitud se esconde algo más. De hecho, por dentro, el pequeño ni está tranquilo ni tan impasible como parece. Los investigadores han descubierto que la frecuencia cardíaca de estos niños se eleva tanto como la de los bebés que expresan gran inquietud, y que sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) aumentan.

4

Segundo paso: descifrar el código. ¿A qué estilo pertenece mi pareja?

Averiguar el estilo de apego de otra persona entraña por lo general más dificultad que descifrar el propio. En primer lugar, uno se conoce mejor a sí mismo; no sólo sabemos cómo nos comportamos, sino que también tenemos acceso a nuestros sentimientos y pensamientos en el seno de la relación. En segundo lugar, uno puede responder a las preguntas, lo cual facilita mucho la tarea. No te aconsejamos sacar el cuestionario a la primera de cambio y ponerte a interrogar a una persona que acabas de conocer sobre sus relaciones anteriores. Afortunadamente, aun sin esa información, la mayoría de las personas te proporcionará todos los datos que necesitas para averiguar su estilo de apego. Sólo tienes que observar su manera de comportarse y escuchar lo que dice en el día a día.

El truco consiste en saber lo que buscas, prestar atención y aguzar el oído. Los investigadores, cuando se proponen investigar el tema, conducen a los sujetos a sus laboratorios y les preguntan por su relaciones de pareja. La actitud que esas personas adoptan respecto a la intimidad y la cercanía, así como el grado de preocupación que demuestran por sus relaciones, definen su estilo de apego. La experiencia nos dice, sin embargo, que ese tipo de información se puede adquirir también fuera del laboratorio, si sabes buscarla.

Comprender el estilo de apego cambiará tu forma de juzgar a las personas que conozcas de ahora en adelante, pero también te proporcionará sorprendentes revelaciones acerca de tu pareja si ya mantienes una relación.

Cuando tengas una cita, dejarás de pensar «¿Le gusto?» para plantearte «¿Me conviene invertir emocionalmente en esta persona? ¿Es capaz de darme lo que necesito?» La posibilidad de que la relación prospere se convertirá en una elección que dependerá de *ti*. Empezarás a preguntarte cosas como: «¿Hasta qué punto esta persona es capaz de intimar? ¿Me envía mensajes confusos o de verdad está interesada en acercarse a mí?» Si utilizas este capítulo como guía, con tiempo y algo de práctica desarrollarás y afinarás tu capacidad de determinar el estilo de apego de cualquier persona en las primeras fases de la relación. Recuerda que cuando te encaprichas de alguien, tu sentido de la objetividad se suspende y tiendes a crear una imagen favorable

del individuo. Te inclinas a obviar cualquier detalle que no encaje con tu imagen ideal. Al inicio de una relación, sin embargo, es importante prestar atención a *todos* los mensajes que recibes y sopesarlos con ecuanimidad. Adoptar esa actitud te ayudará a decidir si la relación te conviene y a asegurarte de que va por buen camino.

Si tienes pareja en la actualidad, quizá lo que ya llevas leído te haya ayudado a hacerte una idea del estilo de tu pareja y puedas emplear las herramientas que vas a adquirir en las páginas siguientes para perfeccionar tus facultades. Tu manera de pensar cambiará también. Dejarás de preguntarte: «¿Por qué siempre me rehúye?», y, en lugar de ello, concluirás: «Su actitud no tiene nada que ver conmigo; simplemente no se siente cómoda en las distancias cortas». Descubrir el estilo de apego del otro te permitirá comprender mejor los retos concretos a los que ambos os enfrentáis; un paso imprescindible si quieres aprovechar los principios del apego para mejorar vuestro vínculo.

Cuestionario: averigua el estilo de apego de tu pareja

A continuación encontrarás un cuestionario diseñado para ayudarte a determinar el estilo de apego de tu pareja o de tu ligue.

El test está dividido en tres partes. La primera describe ciertas características, ilustradas con algunos ejemplos. *Si la descripción general coincide con tu pareja, debes marcarla como cierta. Bastará con que un único ejemplo, y no todos, concuerde con tu compañero o compañera para que lo marques.* Tras leer cada una de las descripciones, decide en qué medida se adaptan a tu compañero basándote en el trato y las conversaciones con éste. Cuanto más se aproxime la descripción a la verdad, más alta será la puntuación obtenida, a partir de la siguiente escala.

Clave de puntuación

1. Totalmente falso en su caso.
2. Bastante cierto en su caso.
3. Muy cierto en su caso.

Grupo A

	Descripción
1. Envía señales confusas.	1 2 3
• Parece distante y desapegado, pero vulnerable al mismo tiempo (una actitud que tú encuentras irresistible).	

- A veces te llama con frecuencia y luego pasa mucho tiempo sin telefonear.
- Hace comentarios románticos como «Cuando nos vayamos a vivir juntos…», pero después se comporta como si no tuvierais futuro como pareja.

2. Valora mucho su independencia; menosprecia la dependencia y la «debilidad».
- «Necesito más espacio.»
- «Mi trabajo me absorbe tanto que no tengo tiempo para ninguna relación seria en este momento de mi vida.»
- «No puedo estar con nadie que no sea completamente autosuficiente.»

3. Te rebaja (a ti o a sus parejas anteriores), aunque sea en broma.
- Se burla de lo torpe que eres interpretando mapas o te dice que le «encanta» lo gordita que estás.
- Te habla de alguien que le gustaba mucho en su día, pero que dejó de interesarle al cabo de un par de citas por algún rasgo físico que le desagradaba.
- Denigra a una antigua pareja.

4. Utiliza tácticas para distanciarse (emocional o físicamente).
- Mantuvo en su día una relación de seis años, pero cada uno vivía en su casa.
- Prefiere dormir en su casa, utilizar sábanas separadas o descansar en otra cama.
- Prefiere pasar las vacaciones por su cuenta.
- Es confuso respecto al futuro; no te dice cuándo os volveréis a ver o cuándo se irá a vivir a tu casa.
- Camina unos pasos por delante de ti cuando vais por la calle.

5. Insiste en la importancia de poner límites a la relación.
- Te da a entender: «Éstos son MIS amigos. ¡Mantente al margen!»
- No te invita a su casa, prefiere que os veáis en la tuya.

6. Tiene una idea romántica y poco realista de cómo debería ser una relación.
- Habla con nostalgia de su deseo de llegar a encontrar a la persona perfecta algún día.
- Idealiza una antigua relación, pero no sabe decirte por qué fracasó.
- «No sé si alguna vez volveré a sentir lo que sentía por mi ex.»

7. Desconfía. Teme que su pareja saque provecho.
- Está seguro de que sus ligues tratarán de «pescarlo».
- Teme que su pareja saque partido económico de la relación.

8. Tiene puntos de vista rígidos sobre las relaciones y establece reglas con el fin de evitar el compromiso (que tú debes acatar).
- Demuestra una fuerte preferencia por cierto «tipo» de persona: una mujer muy guapa, muy delgada o rubia, por ejemplo.
- Afirma que es mejor vivir en casas separadas o evitar el matrimonio.
- Es propenso a las generalizaciones, como: «Todas las mujeres (o todos los hombres) quieren tal cosa» o «En cuanto te casas o te vas a vivir con alguien, se empeñan en cambiarte».
- No le gusta hablar por teléfono, aunque éste sea vuestro principal medio de comunicación.

9. Se aleja o estalla al menor signo de desacuerdo.
- «¿Sabes qué? Dejémoslo. No quiero hablar de ello.»
- Se levanta y se marcha enfadado.

10. No aclara sus intenciones; te obliga a adivinar sus sentimientos.
- Pasa mucho tiempo contigo, pero no te dice «te quiero».
- Habla de pasar un año en el extranjero, pero no menciona qué lugar ocupas tú en sus planes.

11. Tiene dificultades para hablar de lo que hay entre vosotros.
- Hace que te sientas incómodo por preguntarle adónde va vuestra relación.
- Cuando le dices que algo te preocupa, te dice «lo siento», sin darte más explicaciones.
- Ciertos temas están prohibidos.

(Suma los puntos obtenidos en las preguntas 1 a 11.)
Total de puntos del grupo A:

Grupo B

Descripción	Puntos
1. De confianza y coherente. • Te llama por teléfono cuando promete hacerlo. • Hace planes contigo y los pone en práctica. Si le surge un imprevisto, te avisa con tiempo, se disculpa y propone un plan alternativo. • No se desdice de sus promesas. Si no puede cumplir lo pactado…, ¡se explica!	1 2 3
2. Cuenta contigo para tomar decisiones (no las toma de forma unilateral). • Comenta sus planes, no le gusta decidir nada sin pedirte primero tu opinión. • Cuando hace planes, tiene en cuenta tus preferencias. No da por supuesto que sabe mejor que tú lo que te conviene.	1 2 3
3. Tiene un punto de vista flexible sobre las relaciones. • No busca un tipo de pareja especial, por ejemplo, de una edad o apariencia determinadas. • Está abierto a distintas posibilidades, como iros a vivir juntos o compartir una misma cuenta bancaria, en lugar de cuentas separadas. • No es propenso a las generalizaciones, como: «Todas las mujeres (o todos los hombres) quieren tal cosa» o «En cuanto te casas o te vas a vivir con alguien, se empeñan en cambiarte».	1 2 3
4. No tiene dificultades para hablar de la relación. • Hace que te sientas cómodo cuando le preguntas qué piensa de vuestra relación o si cree que tenéis futuro como pareja (aunque la respuesta no sea de tu agrado). • Si algo le preocupa, te lo dice; no deja que tú lo adivines.	1 2 3
5. En caso de conflicto, es capaz de negociar. • Hace lo posible por averiguar lo que *de verdad* te preocupa y se esfuerza por remediarlo. • En caso de desavenencia, no trata por todos los medios de demostrar que tiene razón para quitarse el problema de encima.	1 2 3
6. No teme el compromiso o la dependencia. • No le preocupa que trates de invadir su territorio o de quitarle libertad. • No teme que tú u otras parejas intentéis «pescarlo», quedaros con su dinero, etc.	1 2 3
7. No piensa que las relaciones requieran grandes esfuerzos. • No habla del enorme compromiso y esfuerzo que implica una relación. • Está abierto a iniciar una relación, aunque las circunstancias no sean las ideales (por ejemplo, cuando los estudios o el trabajo le absorben mucho tiempo).	1 2 3
8. La intimidad consolida vuestra unión (en vez de crear distancia). • Después de una conversación emotiva o de compartir secretos, te tranquiliza y te hace saber que puedes contar con él (o ella). ¡No adopta una actitud distante! • Después de dormir contigo, te dice lo mucho que significas para él (o ella) y no sólo lo mucho que ha disfrutado durante el acto sexual.	1 2 3
9. No evita presentarte a sus amigos y a su familia. • Quiere que formes parte de su círculo social. Quizás al principio no te presente a su familia, pero si le dices que te gustaría conocerla o le invitas a conocer a la tuya, aceptará encantado.	1 2 3
10. Expresa lo que siente por ti con naturalidad • Te dice con frecuencia lo que siente por ti. • Utiliza la expresión «te quiero» con generosidad.	1 2 3

11. No es aficionado a los «juegos». 1 2 3

- No te obliga a adivinar sus sentimientos ni busca provocarte celos.
- No suele hacer cálculos del tipo «Como yo ya he llamado dos veces, ahora te toca a ti» o «Has dejado pasar un día entero antes de ponerte en contacto conmigo, ahora yo dejaré pasar un día también».

(Suma los puntos obtenidos en las preguntas 1 a 11.)

Total de puntos del grupo B:

Grupo C

Descripción	
1. Demanda un grado de intimidad muy alto en la relación.	1 2 3
• Está de acuerdo en que paséis las vacaciones juntos, viváis juntos o paséis mucho tiempo a solas en una fase muy temprana de la relación (aunque no la haya iniciado).	
• Requiere mucho contacto físico (que os deis la mano, que os acariciéis y os beséis).	
2. Expresa inseguridad. Le preocupa el rechazo.	1 2 3
• Te hace muchas preguntas sobre tus antiguas parejas para saber qué lugar ocupa en comparación.	
• Trata de averiguar si aún albergas sentimientos hacia tu ex.	
• Se esfuerza en complacerte.	
• Teme que dejes de sentir algo por él (o ella) o que pierdas el interés sexual.	
3. Se siente infeliz cuando no tiene pareja.	1 2 3
• Tienes la sensación de que está desesperado por encontrar a alguien, aunque no lo diga.	
• A veces, sus ligues se sienten como si los estuvieran entrevistando para el puesto de «futuro marido o mujer».	
4. Utiliza tácticas para atraer tu atención o tu interés.	1 2 3
• Se comporta de forma distante o desinteresada si llevas unos días sin llamar.	
• Finge ser inaccesible o estar ocupado.	
• Intenta manipular ciertas situaciones para conseguir que te muestres más asequible o interesado.	
5. Tiene dificultades para explicar lo que le preocupa. Espera que tú lo adivines.	1 2 3
• Cree que debes ser capaz de interpretar, a partir de ciertas señales muy sutiles, que está disgustado. (Si la estrategia no funciona, actúa.)	
6. Actúa en lugar de tratar de resolver los conflictos que surgen entre vosotros.	1 2 3
• Te amenaza con dejarte en el transcurso de una discusión (pero después cambia de idea).	
• No expresa sus necesidades, pero acaba por montar un drama por todos los agravios acumulados.	
7. Le cuesta mucho *no* tomarse tus reacciones como algo personal.	1 2 3
• Si va a asistir a una fiesta y tú tienes que trabajar hasta tarde, saca la conclusión de que «no quieres conocer a mis amigos».	
• Si llegas tarde a casa y no tienes ganas de charlar, lo interpreta como que «ya no me quieres».	
8. Te deja marcar a ti el ritmo de la relación para no salir malparado.	1 2 3
• Tú llamas, él (o ella) llama; tú le dices que sientes algo por él, él (o ella) te dice que siente algo por ti (al menos la primera vez). No quiere correr riesgos.	
9. Le preocupa la relación.	1 2 3
• Cuando os separáis, tú te vas a casa a dormir. Él (o ella) se va para repasar hasta el último detalle con sus amigos.	
• Cuando no estáis juntos, te llama o te envía un montón de mensajes, o no te llama en absoluto y espera a que tú lo hagas (una reacción defensiva).	

- Estás seguro de que piensa mucho en vosotros como pareja.

10. Teme que cualquier pequeño descuido pueda arruinar la relación; cree que debe esforzarse mucho para mantenerte interesado. 1 2 3

- Dice cosas como: «Hoy te he llamado demasiadas veces. Temo que te vayas a cansar de mí» o «No he hecho muy buen papel con tu familia, ahora ellos me odiarán».

11. Sospecha que le eres infiel. 1 2 3

- Averigua tu contraseña y espía tu cuenta de correo.
- Necesita estar siempre al corriente de tu paradero.
- Revisa tus pertenencias buscando pruebas de infidelidad.

(Suma los puntos obtenidos en las preguntas 1 a 11.)
Total de puntos del grupo C:

Resultados

1. 11-17: puntuación muy baja. Tu pareja no encaja en ese estilo de apego.
2. 18-22: puntuación media. Tu pareja tiende a ese estilo de apego.
3. 23-33: puntuación alta. Tu pareja definitivamente coincide con ese estilo de apego.

A grandes rasgos, cuanto más alta sea la puntuación, mayor será la tendencia de tu pareja hacia ese estilo en particular. Cualquier resultado que sobrepase los 23 puntos indica grandes probabilidades de pertenencia al grupo en concreto. Si se da una puntuación alta en dos estilos, es muy posible que tu pareja pertenezca a la categoría ansioso-evasiva. Algunas de las conductas típicas de ambos estilos se parecen a simple vista (aunque procedan de actitudes emocionales muy distintas). En ese caso, consulta las «reglas de oro» para estar seguro.

Puntuación de 23 o más en el grupo A: se diría que la forma de relacionarse de tu pareja o tu ligue encaja con el estilo evasivo. Eso significa que no puedes dar por sentada vuestra intimidad ni vuestra unión. Las personas seguras o ansiosas sienten la necesidad de estar junto al ser querido; entre las evasivas, ese deseo fundamental brilla por su ausencia. Si bien necesitan apego y amor (pues la tendencia a vincularse a los demás también está grabada en su psique), suelen agobiarse cuando se acercan demasiado a alguien. Con los evasivos, todas las conversaciones y los contactos diarios, tanto si el tema de discusión es el canal de la tele como si habláis de la educación de los niños, son en realidad negociaciones de espacio e independencia. A menudo acabarás cediendo a sus deseos, porque sabes que de otro modo se encerrarán en el mutismo. Los estudios demuestran que los evasivos casi nunca se emparejan. A esos individuos simplemente les falta el engrudo que mantiene unidas a las personas.

Puntuación de 23 o más en el grupo B: la forma de relacionarse de tu pareja o ligue encaja con el estilo seguro. Estas personas desean vincularse a los demás, pero no son demasiado sensibles al rechazo. También tienen buenas dotes de comunicación y saben cómo expresar sus mensajes de manera directa, pero sin caer en la acusación. Cuando te vinculas a una persona segura, no tienes que negociar la intimidad: *se da por sentada*. Esa actitud os proporciona a ambos la libertad de disfrutar de la vida y desarrollaros. Los individuos seguros escuchan tu punto de vista y procuran hacer que la relación funcione de un modo que sea aceptable para ambos. Comprenden de forma innata lo que significa tener pareja; a saber, que el bienestar de tu compañero es el tuyo y viceversa. Esa cualidad os permitirá a los dos mostrar vuestra verdadera esencia, lo cual, según han demostrado las investigaciones, constituye una de las mayores garantías de felicidad y bienestar general.

Puntuación de 23 o más en el grupo C: la forma de relacionarse de tu pareja encaja en el estilo ansioso. Eso no es malo, siempre que te tomes la molestia de sintonizar con su estado de ánimo. Las personas ansiosas sienten un gran deseo de intimidad, pero están pendientes del más mínimo detalle que pueda poner en peligro la unión. A veces, interpretan tus actos inconscientes como una amenaza a la relación. Cuando se da el caso, los embarga la aprensión, pero carecen de la facultad de comunicar sus inquietudes de manera eficiente. En cambio, reaccionan desmesuradamente y recurren al drama. Una actitud así tiende a crear un círculo vicioso, por el cual se vuelven aún más sensibles a la ofensa y su malestar se acrecienta. La situación parece abrumadora, pero antes de que des la relación por perdida, es importante que sepas que si demuestras la sensibilidad y el cariño suficientes como para tranquilizar y disipar sus miedos (lo que no te resultará difícil) tendrás junto a ti a una persona muy devota y afectuosa. En cuanto aprendas a satisfacer sus necesidades básicas de calor y seguridad, su naturaleza sensible se convertirá en una gran cualidad; sintonizará contigo, será servicial y dedicado. Por ende, aprenderá, poco a poco, a comunicar mejor sus miedos y emociones, por lo que cada vez precisarás menos recurrir a la intuición.

Las reglas de oro para descifrar estilos de apego

Por si todavía te quedan dudas, a continuación te brindamos las denominadas reglas de oro para determinar el estilo de apego de la pareja.

1. Averigua si busca intimidad y compromiso.

Es lo primero que debes preguntarte acerca de tus pretendientes. Cualquiera de los rasgos y conductas relativos al apego dependen de esa cuestión general. Si la respuesta es negativa, puedes estar seguro de que tu pareja o ligue pertenece al grupo evasivo. Si la respuesta es afirmativa, bien pertenece a la categoría segura, bien a la ansiosa (véase el capítulo 3 para saber más sobre las dos dimensiones que determinan el estilo de apego). Cuando vayas a responder a la pregunta, olvida todos tus prejuicios. No existe un tipo de personalidad evasiva, como no la hay segura o ansiosa. Un individuo puede parecer engreído y seguro de sí mismo, y aun así ansiar intimidad. En cambio, tal vez se comporte con torpeza y timidez, y pese a todo rehúya el compromiso. Deberás preguntarte: ¿qué me dice su conducta de su actitud hacia la intimidad y la unión en particular? ¿Hace algo o no hace nada para rehuir la proximidad?

Imagínate que sales con una mujer que tiene hijos de un matrimonio anterior. A lo mejor no te los quiere presentar porque piensa en su bienestar, y le parece demasiado pronto para introducir una persona nueva en sus vidas, lo cual es perfectamente comprensible. Por otra parte, podría ser un modo de mantenerte a distancia, al margen de su día a día. Tendrás que considerar todos los factores y analizar cómo encaja su conducta en el panorama global. Considerando el tiempo transcurrido y la solidez de vuestra relación, ¿te parece adecuado que insista en su actitud protectora? Lo que es lógico al principio de un noviazgo deja de serlo cuando han transcurrido dos años. ¿Te ha presentado a otros miembros de su familia y a sus amigos íntimos? ¿Ha tenido en cuenta tu bienestar y te ha explicado la situación? ¿Ha escuchado tus sentimientos al respecto? Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es negativa, tu pareja no actúa así por el bien de sus hijos; está intentando poner distancia.

2. Juzga hasta qué punto le preocupa la relación y en qué medida teme el rechazo.

¿Tus comentarios le hieren con facilidad? ¿Le preocupa el futuro de vuestro noviazgo y se pregunta si le amarás lo bastante como para serle fiel? ¿Tiende a reaccionar de forma exagerada ante cualquier detalle que delate algún tipo de distancia, como por ejemplo cuando tomas una decisión sin tenerlo en cuenta? Si la respuesta a las preguntas anteriores es afirmativa, es muy probable que la persona con la que estás pertenezca a la categoría ansiosa.

3. No te bases en un único «síntoma»; busca varias señales.

Una sola reacción, actitud u opinión expresada no basta para determinar el estilo de apego de una persona. En consecuencia, no podemos confiar en una *única* característica para establecer a qué categoría pertenece alguien, sino en una combinación de conductas y actitudes que, juntas, conformen un patrón coherente. Sólo el panorama global nos revelará la verdad. Tal vez te resulte muy frustrante no poder conocer a los hijos de tu pareja, pero si te habla del tema, escucha tus inquietudes y encuentra otro modo de hacerte un sitio en su vida, su actitud no indicará necesariamente incapacidad para intimar.

4. Evalúa sus reacciones ante la comunicación eficiente.

Ésta constituye seguramente una de las claves fundamentales para averiguar el estilo de apego de tu pareja. *¡No temas expresar tus necesidades, pensamientos y sentimientos a tu compañero!* (Véase el capítulo 11 para saber más sobre la comunicación eficiente.) A menudo, cuando salimos con alguien, nos censuramos a nosotros mismos por diversas razones: no queremos parecer demasiado ansiosos o necesitados, o nos parece demasiado pronto para sacar a colación ciertos temas. Sin embargo, expresar tus requisitos y tus auténticos sentimientos puede ser un modo excelente de poner a prueba la capacidad de una persona para atender tus necesidades. Su reacción, en tiempo real, suele ser mucho más reveladora que nada de lo que exprese sobre sí mismo por propia iniciativa.

- **Si es una persona segura,** se mostrará comprensiva y hará lo posible para satisfacer tus necesidades.
- **Si es una persona ansiosa,** te tomará como ejemplo. Aceptará tu actitud como una oportunidad para consolidar la unión y se mostrará más directa y abierta.
- **Si es una persona evasiva,** se sentirá muy incómoda con el aumento de intimidad que supone tu actitud y recurrirá a una de las reacciones siguientes:

    - «Eres demasiado sensible, exigente o dependiente.»
    - «No quiero hablar de eso.»
    - «¡Deja de analizarlo todo!»
    - «¿Qué quieres de mí? No he hecho nada malo.»
    - Fingirá tener en cuenta tus necesidades hasta cierto punto, pero enseguida les quitará

importancia.
- «Dios, ya he dicho que lo siento.»

5. Atiende y analiza lo que *no* dice o *no* hace.

Aquello que tu pareja obvia o deja de hacer puede ser tan importante como lo que dice y hace. Confía en tu intuición. Analiza estos ejemplos:

La noche de Fin de Año, al dar las doce, Rob besó a su novia y dijo: «Me alegro tanto de estar contigo… Espero que éste sea el primer año de los muchos que pasemos juntos». Su novia lo besó a su vez, pero guardó silencio. Al cabo de dos meses, se separaron.

En el transcurso de una discusión, Pat le dijo a su novio, Jim, que le preocupaba el hecho de que nunca hicieran planes juntos. Se sentiría más cómoda y segura, afirmó, si supiera con antelación lo que iban a hacer. Él no contestó; se limitó a cambiar de tema. Después de aquello, siguió llamándola en el último momento. Ella volvió a mencionar el asunto, pero Jim la ignoró de nuevo. Al final, Pat puso fin a la relación.

En ambos casos, lo que Jim y la novia de Rob *no* dijeron fue mucho más elocuente que cualquier respuesta.

Chuleta para averiguar el estilo de apego de los demás

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

Reglas de oro

Averigua si busca intimidad y compromiso.
Juzga hasta qué punto le preocupa la relación y si teme el rechazo.
No te bases en un único «síntoma»; busca varias señales.
Evalúa sus reacciones ante una comunicación eficiente.

Atiende y analiza lo que *no* dice o *no* hace.

Taller de trabajo para determinar los estilos de apego

Lee los siguientes relatos. ¿Puedes identificar el estilo de apego que se deduce de cada caso? Tapa las respuestas con un trozo de papel si de verdad quieres poner a prueba tus conocimientos al respecto, y ten presentes los rasgos dominantes y las reglas de oro que acabamos de detallar (véase el cuadro anterior).

1. Barry, divorciado, 46 años.

¿Relaciones? No quiero ni oír hablar de ellas. Aún me estoy lamiendo las heridas de mi divorcio. Quiero desquitarme del tiempo que pasé casado. Quiero que una mujer me desee. Quiero disfrutar del sexo al máximo. Ahora bien, sé que he de tener cuidado, porque cada vez que salgo con una mujer empiezo a preguntarme si seré buen padre para sus hijos y qué tal sonarán nuestros apellidos juntos. Ahora llevo un año saliendo con una mujer. Se llama Caitlin y es fantástica en todos los sentidos. Sé que le encantaría formalizar la relación, pero tardaré mucho en volver a confiar en alguien, en comprometerme y enamorarme. Sin embargo, sé exactamente lo que *no* quiero y en qué aspectos no estoy dispuesto a transigir. ¿Como cuáles? Bueno, pues tendrá que ser económicamente independiente, porque ya he vivido la experiencia de que una mujer me saque los cuartos; ¡no tengo la menor intención de mantener a dos! Pero también hay otros límites que no pienso rebasar.

Estilo de apego:

Respuesta: evasivo. Tal vez te estés diciendo que este hombre acaba de pasar por un divorcio y que tiene todo el derecho a ser cauto. Tal vez sí, pero a menos que nos ofrezca alguna prueba de lo contrario…, es evasivo. Afirma que, por mucho que se enamore, no piensa comprometerse y que valora su independencia. Además, es desconfiado. ¿Te has dado cuenta de cómo habla de «los hijos de ella»? Podría estar hablando de una mujer con hijos de un matrimonio anterior, pero también es posible que, aun siendo los niños de *ambos*, Barry los considere «los hijos de ella». Usa el lenguaje para poner barreras. También teme que las mujeres se aprovechen de él, que intenten pescarle y lo exploten económicamente. Recuerda la primera regla de oro: averigua si busca intimidad y compromiso. Como ves, él

no cumple esta regla; afirma que quiere sentirse deseado y disfrutar del sexo, pero no menciona ni el apoyo emocional ni la intimidad.

2. Bella, soltera, 24 años.

Mark y yo llevamos saliendo un año y medio. Somos muy felices juntos. No me entendáis mal, no todo fue perfecto desde el primer día. Al principio, me inquietaron algunas de sus reacciones. Por poner un ejemplo, cuando nos conocimos, no tenía ninguna experiencia sexual y, si soy del todo sincera, tuve que enseñárselo todo paso por paso. ¡No iba a pasarme el resto de la vida sexualmente frustrada! Además, soy mucho más alocada que Mark. Él es serio, de esos que tienen los pies bien plantados sobre la tierra; de hecho, en las primeras citas me pareció demasiado rarito para salir con él. Sin embargo, no podría haber hecho mejor elección. Mark es cálido y de fiar; unas cualidades excepcionales. Lo quiero con locura.

Estilo de apego:

Respuesta: seguro. El dato que nos indica de forma más clara y concluyente el estilo de Bella es el hecho de que inició a Mark en el sexo. Su reacción constituye un excelente ejemplo de comunicación clara y eficiente. Se enfrenta a un problema, quiere resolverlo y confía lo bastante en sí misma como para hacerlo. Si hubiera sido ansiosa, se habría culpado de las deficiencias de Mark en el terreno sexual; habría concluido que no se sentía atraído por ella y que por eso no se esforzaba lo bastante en complacerla. También podría haber fingido no darse cuenta y haber soportado la situación para no perjudicar la relación. De haber sido evasiva, no se habría culpado a sí misma, pero tal vez hubiese menospreciado a Mark por su incompetencia, como pretexto para distanciarse, y seguramente no lo habría iniciado en el terreno sexual con tanta serenidad como lo hizo. Salta a la vista también que la joven tiene una idea flexible de la pareja. Aunque él no acababa de encajar con su idea del «hombre ideal», se adaptó a las circunstancias con facilidad y, lo que es más importante, se declara satisfecha de su decisión en retrospectiva. De haber sido evasiva, quizás habría adoptado la misma actitud, pero es probable que se arrepintiese de su decisión. Por último, Bella expresa sus sentimientos hacia Mark de forma espontánea y natural.

3. Janet, soltera, 23 años.

Por fin he conocido a un chico, un tipo fantástico. Tim y yo hemos salido un par de veces y ya noto que me estoy enamorando. Cuesta tanto encontrar a alguien que sea compatible contigo… Sólo me atraen determinado tipo de hombres y ¿qué probabilidades tengo yo

de que me encuentren atractiva? Los números están en mi contra. De modo que, ahora que he conocido a Tim, quiero asegurarme de que lo hago todo bien. No puedo permitirme ningún error. Un paso en falso y pondría en peligro toda la relación. Voy a dejar que él marque el ritmo porque no quiero parecer demasiado ansiosa. ¿Y si le mando un mensaje de texto? Parecerá un gesto espontáneo y despreocupado, ¿no crees? O quizá le reenvíe algún correo divertido como a uno más de mi lista de contactos.

Estilo de apego:

Respuesta: ansioso. Janet es la típica ansiosa. Busca la intimidad, se siente incompleta y se preocupa mucho por la relación. Es verdad que durante las primeras citas todo el mundo, sea cual sea su estilo de apego, se emociona con la otra persona y piensa mucho en ella. Sin embargo, Janet va un paso más allá: considera la relación algo frágil y excepcional, y cree que el más mínimo error puede arruinarla. En consecuencia, examina mentalmente una y otra vez cada paso que da para no cometer «fallos». También decide dejar que sea Tim quien marque el ritmo de la relación. Por último, como es insegura, recurre a estratagemas, en este caso idear modos de ponerse en contacto con Tim de manera indirecta, sin exponerse, como incluirlo en su lista de contactos para enviarle un correo electrónico.

4. Paul, soltero, 37 años.

Acabo de romper con Amanda. Estoy muy decepcionado, pero sé que no podría haber seguido toda la vida a su lado. Hemos salido un par de meses y al principio estaba seguro de haber encontrado a la mujer de mis sueños. Sin embargo, empecé a reparar en detalles de ella que me inquietaron. En primer lugar, estoy seguro de que se ha hecho la cirugía estética y eso me desagrada. Además, no está segura de sí misma, algo que no me atrae en absoluto. Y cuando mi relación con alguien se enfría, no puedo seguir a su lado ni un minuto. Tendré que seguir buscando. Sé que la mujer ideal está ahí, en alguna parte, esperándome, y, por mucho que me cueste, acabaré por encontrarla y estaremos juntos. Lo noto en los huesos: puedo ver su sonrisa y notar su abrazo. Sé que, cuando dé con ella, me invadirá de inmediato una sensación de paz y quietud. Por muchas veces que fracase, me prometo a mí mismo que seguiré buscando.

Estilo de apego:

Respuesta: evasivo. Este caso resulta algo confuso. Paul ansía encontrar a la mujer de sus sueños, de modo que debe de ser seguro o ansioso, ¿verdad? Pues no. Su descripción del amor ideal conlleva una enorme señal de peligro. Además, cada estilo de apego tiende a atribuir su soledad a motivos distintos: los ansiosos suelen pensar que

no dan la talla; los seguros se muestran más realistas al respecto, y los evasivos a menudo hablan como Paul; atribuyen su soltería a circunstancias externas, como no haber encontrado a la persona idónea. Este caso ofrece una buena oportunidad de analizar tanto lo que se dice como lo que *no* se dice: si no acabas de entender por qué este individuo no ha encontrado a su media naranja pese a haber salido con muchas mujeres, deberías tratar de leer entre líneas. La descripción que Tim hace de su relación con Amanda también nos da bastantes pistas: al principio le gustaba mucho, pero a medida que se fueron acercando, empezó a advertir detalles en ella que le desagradaron. Rebajar a la pareja cuando se empieza a intimar es una reacción típica de las personas evasivas, que emplean esa estrategia para poner distancia emocional.

5. Logan, soltero, 34 años

Sólo he salido con tres mujeres en mi vida, incluida Mary. Cuando nos conocimos hace un par de años, recuerdo que Mary se sintió muy incómoda. Empezó a interrogarme sobre mis novias anteriores. Cuando se dio cuenta de que le había hablado de todas mis relaciones y de que no le estaba ocultando nada, pareció confusa y me preguntó si no tenía la sensación de haberme perdido algo. ¿No me parecía raro haber estado solo tanto tiempo? ¿No me preocupaba la posibilidad de no encontrar a nadie? La verdad, la idea de que no encontraría a alguien jamás se me había pasado por la cabeza. Desde luego, me he llevado unos cuantos chascos, pero siempre supuse que todo saldría bien cuando llegase el momento. Y así fue. Supe que amaba a Mary casi de inmediato y así se lo dije. ¿Cuándo empezó a corresponderme? En realidad, no estoy seguro, pero advertí que estaba loca por mí antes incluso de que me lo dijera.

Estilo de apego:

Respuesta: seguro. El relato de Logan contiene varias pistas que delatan su estilo. No lo inquietan las relaciones ni teme estar solo, lo cual descarta un estilo de apego ansioso (aunque, a juzgar por las mismas razones, se diría que su novia Mary sí lo es). Resta por tanto decidir si Logan encaja en el estilo evasivo o en el seguro. Varias señales nos llevan a eliminar la categoría evasiva. En primer lugar, se muestra muy franco con Mary respecto a sus relaciones pasadas, pone sus cartas sobre la mesa y no le molesta la curiosidad de Mary (ni adorna su historial sentimental como haría un ansioso). En segundo lugar, se siente cómodo a la hora de expresar sus sentimientos por Mary en una fase muy temprana de la relación, lo cual es un rasgo típicamente seguro. Si fuera evasivo, tendería a enviar mensajes confusos. Además, no recurre a estratagemas; ni siquiera recuerda

cuándo Mary empezó a corresponderle. Se limita a ser fiel a sí mismo y actúa con absoluta honestidad sin dejar que interfieran otras consideraciones.

6. Suzanne, soltera, 33 años.

El día de San Valentín marcará el principio del año en que encuentre marido. Estoy cansada de estar sola, harta de llegar a una casa vacía, de ir al cine sin acompañante, de practicar el sexo conmigo misma o con extraños. Este año encontraré a alguien maravilloso que se quedará conmigo. En el pasado, me entregaba por completo a mis parejas y salía malparada. Perdí la fe en la posibilidad de encontrar a una buena persona. Pero debo vencer el miedo a que me hagan daño. Estoy dispuesta a salir al ruedo, dispuesta a correr riesgos y a sufrir. Está claro que no hay victoria sin dolor y que si no abro el corazón nadie podrá entrar en él. No me dejaré llevar por la desesperación. ¡Merezco ser feliz!

Estilo de apego:

Respuesta: ansioso. Salta a la vista que nos encontramos ante el relato de una ansiosa que ha sufrido varios desengaños en el pasado. Está muy pendiente de conocer a alguien. Quiere salir a la calle y encontrar a su alma gemela, pero como no está familiarizada con los principios del apego, no sabe a qué tipo de personas debe evitar y en quién puede confiar. Suzanne es muy distinta de Paul, el protagonista del cuarto ejemplo. No busca a la pareja «ideal». Es fácil deducir lo que le pasa y por qué aún no ha encontrado a nadie: se acerca a un hombre y sale malparada, pero de todos modos ansía hallar el amor. Paul, en cambio, no se acercará a nadie hasta que encuentre a la «mujer perfecta». Las personas como Suzanne son una de las razones por las cuales escribimos este libro. Está desesperada por tener pareja, pero le han hecho daño otras veces y teme el rechazo. Conoce bien las secuelas de salir con alguien que no le conviene y teme ese dolor casi hasta el punto de haber renunciado. Como anhela tanto una relación, se siente sola e incompleta, pero no tiene ni idea de qué debe pedir a sus parejas en potencia. Gracias a la teoría del apego adulto, las personas como Suzanne pueden aprender a navegar por el mundo de las citas y a aterrizar a salvo en los brazos de una persona atenta y segura.

SEGUNDA PARTE

Los tres estilos de apego en la vida diaria

5
Vivir con un sexto sentido para el peligro: el estilo ansioso

El famoso filósofo del siglo XVII Baruch Spinoza dijo: «Toda felicidad o infelicidad depende únicamente de la calidad del objeto al que nos unen vínculos de amor». En consecuencia, debes ser muy cuidadoso a la hora de relacionarte con alguien, porque hay mucho en juego: nada menos que tu felicidad. Esta idea nos parece especialmente importante para las personas de estilo ansioso. Al desconocer cómo funciona el sistema de apego, se arriesgan a sufrir mucho en sus relaciones, como le sucedió a una colega de Amir llamada Emily.

Estás trastornado en la medida en que tu relación te trastorna

Cuando Emily hacía sus prácticas de psiquiatría, decidió que quería convertirse también en psicoanalista. Le dijeron que, antes de empezar a acudir a las clases del instituto psicoanalítico, debía analizarse durante un año como mínimo. Cuatro veces a la semana, tenía que acudir a sesión para hablar de lo que le viniera al pensamiento. Al principio, todo fue bien. De hecho, parecía tan equilibrada que su psicoanalista pensó que el análisis finalizaría en un par de años como máximo; algo excepcional, si consideramos que suelen durar al menos cuatro o cinco.

Entonces conoció a David, de quien se enamoró al instante. El hombre, un aspirante a actor, resultó ser una mala elección. Le enviaba mensajes confusos respecto a su deseo de estar con ella, y aquello sacaba de quicio a Emily. La mujer cambió tanto de conducta que empezó a comportarse como una desequilibrada. Solíamos reunirnos en el estanque de Central Park, adonde ella nunca acudía sin su «busca» y su teléfono móvil (¡y en aquel entonces los móviles eran bastante grandes y pesados!). No paraba de consultar primero el uno y luego el otro cada pocos minutos para comprobar si él la había llamado. En el trabajo, se pasaba horas espiando a David en Internet, chateando con él bajo una identidad falsa en las páginas que él frecuentaba. En resumen, estaba obsesionada.

Su analista no podía dar crédito a aquella horrible transformación

de su candidata más prometedora. De ser una persona entera y resiliente, Emily se había convertido en una «masoquista con rasgos de personalidad límite». A la sazón, parecía que el análisis iba para largo.

Un sistema de apego sensible

Sin embargo, ni Emily era masoquista ni padecía un trastorno de personalidad límite. Se trataba, sencillamente, de un caso de sistema de apego activado. Las personas de estilo ansioso, como Emily, poseen un *sistema hipersensible*. Como hemos mencionado en capítulos anteriores, el sistema de apego es el mecanismo responsable de captar y controlar la seguridad que nos ofrecen nuestras figuras de apego, así como su accesibilidad. Si eres de estilo ansioso, estás en posesión de unas facultades únicas para detectar cualquier amenaza a tu relación. Al menor indicio de peligro, tu sistema se activa y entonces eres incapaz de calmarte a menos que tu pareja te envíe una señal inconfundible de que puedes contar con ella y de que tu relación está a salvo. Las personas de otros estilos también experimentan alarma, pero no captan señales tan sutiles como los individuos ansiosos.

Para demostrar hasta qué punto es sensible el sistema de apego de esos individuos, el laboratorio de Chris Fraley, de la Universidad de Illinois con sede en Urbana-Champaign (el mismo investigador que ideó el cuestionario acerca de la experiencia de relaciones afectivas o ECA-A), en colaboración con Paula Niedenthal de la Universidad Blaise Pascal con sede en Clermont-Ferrand, Francia, ideó un método específico para medir la sensibilidad del estilo ansioso a las señales recibidas en un contexto social. Utilizaron la técnica del morfema visual —una película informatizada en la cual un rostro exhibe determinada emoción al principio (por ejemplo, ira) para después adoptar gradualmente una expresión neutral. Se pidió a los participantes que pararan la película justo cuando advirtieran que la emoción original había desaparecido del rostro. Descubrieron que las personas de estilo ansioso tendían a percibir la desaparición de la emoción antes que las demás. Por ende, cuando la tarea se invirtió (el rostro empezaba exhibiendo una expresión neutral que evolucionaba hacia una agresiva), los individuos ansiosos percibían el inicio de la emoción antes que el resto. Aquellos descubrimientos indicaban que estas personas están más pendientes de los cambios de expresión de los demás e interpretan con mayor facilidad y exactitud las señales que envían las otras personas. Sin embargo, el hallazgo plantea una salvedad. El estudio demostró que los sujetos de estilo ansioso tienden a precipitarse a la hora de sacar conclusiones y, al hacerlo, acostumbran a malinterpretar el estado emocional del otro. Sólo

cuando se pidió a los participantes ansiosos que aguardaran a reunir más información antes de sacar conclusiones (en vez de reaccionar de inmediato al percibir un cambio emocional, debían dejar pasar unos segundos), se revelaron más hábiles que los demás a la hora de interpretar las expresiones faciales. El dato ofrece una lección importante a las personas de estilo ansioso: si aguardas un poco antes de reaccionar y sacar conclusiones, poseerás una capacidad fuera de lo común para descifrar tu entorno y utilizar ese conocimiento a tu favor. Pero si te dejas llevar por la primera impresión, hay muchas probabilidades de que te equivoques y te hagas daño.

Una vez que el sistema de apego ansioso está activado, sus poseedores se ven invadidos por pensamientos que tienen un único propósito: restablecer el contacto con su pareja. A esos pensamientos los llamamos *estrategias del mecanismo de activación*.

Las estrategias del mecanismo de activación son pensamientos o sentimientos que te incitan a acercarte, física y emocionalmente, a tu pareja. En cuanto recibes una respuesta que te devuelve la seguridad, recuperas la calma y la normalidad.

Estrategias de activación

Pensamientos y sentimientos cuyo propósito es acercarte a tu pareja

- Pensar constantemente en tu pareja y tener dificultad para concentrarte en otras cosas.
- Recordar sólo sus buenas cualidades.
- Ponerlo en un pedestal: infravalorar tus propias cualidades y capacidades y sobrestimar las suyas.
- Sentirte embargado por la ansiedad, que sólo se disipará cuando entres en contacto con tu pareja.
- Pensar que no podrás enamorarte de nadie más, como cuando te dices:
    - «Soy compatible con muy poca gente. ¿Qué posibilidades tengo de encontrar a alguien como él?»
    - «Cuesta muchísimo encontrar a alguien; acabaré solo.»
- Pensar que es preferible seguir junto a esa persona, por muy infeliz que te haga, como cuando te dices:

- ○ «Si la dejo marchar, acabará por convertirse en una compañera excelente… de otra persona.»
- ○ «Todo el mundo puede cambiar.»
- ○ «Todas las parejas tienen problemas; no somos ningún caso raro.»

En el caso de Emily, su sistema de apego iba directo al grano. En el transcurso de su relación, descubrió que David miraba porno en Internet durante horas mientras ella estaba trabajando y él, supuestamente, se presentaba a audiciones. También descubrió que flirteaba virtualmente con otras chicas (incluida la identidad falsa de Emily) en diversos chats. Pese a todo, tenía serias dificultades para romper con él. Su mecanismo de activación recurría a infinidad de estratagemas parecidas a las que acabamos de describir: pensaba que él cambiaría, que todos tenemos problemas y cosas por el estilo. Tardó un año entero en reunir el valor necesario para cortar el lazo. Durante todo aquel tiempo e incluso algunos meses después de la ruptura, dedicó las sesiones del análisis a hablar, ante todo, de él. Hoy día, casada con un chico estupendo y recuperada su antigua resiliencia, contempla el conjunto de la experiencia con perplejidad. No puede creer que perdiera el tiempo en terapia analizando las hondas raíces de sus «exageradas» reacciones en el seno de aquella relación. Si hubiera dado antes con un buen chico (uno que no hubiera activado una y otra vez los mecanismos de su sistema de apego), se habría ahorrado aquel escrutinio innecesario de sus «tendencias masoquistas con rasgos de personalidad límite».

Los mecanismos del sistema de apego

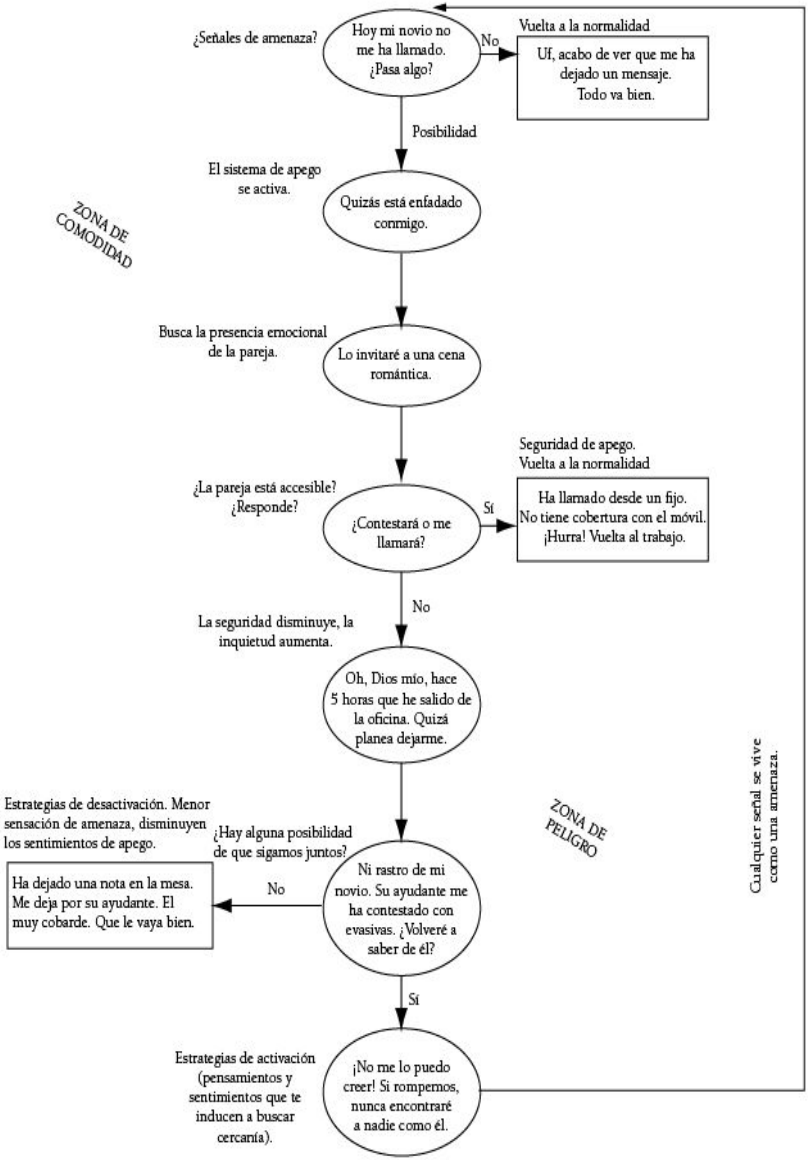
Para alguien que crea vínculos con rapidez y que posee un sistema de apego muy sensible, es esencial comprender cómo funciona éste. Muchas personas que, como Emily, pertenecen al estilo ansioso viven con el sistema permanentemente activado sin ni siquiera darse cuenta. En la página siguiente podrás comprobar cómo funciona el sistema de apego.

Cuando Emily tenía una relación con David, vivía en la *zona de peligro*. Se sentía como si caminase sobre la cuerda floja sin una red de seguridad. Consumida por la ansiedad, trataba de mantener el

equilibrio emocional mientras atravesaba un ciclo de activación tras otro, sólo interrumpidos por algunos respiros breves y aislados durante los cuales se sentía segura. Pero pronto el ciclo volvía a empezar. La consciencia de que, en el fondo, no podía contar con David gobernaba sus pensamientos, sentimientos y actos. Sentía que la relación estaba en peligro constante. Para minimizar la amenaza, se esforzaba mucho en estar cerca de él, ya fuera haciéndose pasar por otra en Internet y malgastando unas horas preciosas o hablando constantemente de él durante las sesiones de análisis y a sus amigos. De ese modo, se las ingeniaba para tenerlo presente en todo momento. Todos aquellos pensamientos y conductas aparentemente erráticos (estrategias de activación) tenían un único objetivo: vincularse a David. Si Emily hubiera podido contar con su novio de verdad, todas aquellas estrategias de activación habrían cesado y ella nunca habría tenido que abandonar la *zona de comodidad* de la relación.

El sistema de apego

Encuentra el camino a la zona de comodidad



Esquema basado en el modelo integrativo de Shaver y Mikulincer, 2002.

Ahora Emily ha dejado atrás la zona de peligro. Su marido es cariñoso, atento y, lo que es más importante, accesible. Ella sigue siendo muy consciente, sin embargo, de la fuerza arrolladora de un sistema de apego activado. Si alguna vez vuelve a relacionarse con una persona que marca distancias, es muy probable que vuelva a «obsesionarse». La idea de que algo así pueda pasar le pone los pelos de punta.

La vida en la zona de comodidad: Ryan y Shauna

Ryan y Shauna eran dos compañeros de trabajo que un buen día se enamoraron. Llevaban juntos varios meses cuando Ryan dejó la empresa para trabajar en una prestigiosa compañía que le ofrecía un puesto muy bien remunerado. Era la primera vez que la pareja se separaba durante la jornada laboral. Cuando Ryan hizo su primer viaje de negocios con sus nuevos colegas, echó de menos a Shauna e intentó llamarla. La llamada fue atendida por el contestador al segundo timbrazo. Sabiendo que aquello no era normal, el hombre se puso muy nervioso y volvió a marcar. Aquella vez saltó directamente el contestador. Ryan no dejó un mensaje. Le dolió saber que al recibir la primera llamada ella había apretado la tecla de «rechazar» y que, a la segunda, había desconectado el teléfono. Durante la reunión de trabajo, le costó concentrarse, pero se prometió no volver a telefonear a Shauna durante el resto del viaje. Afortunadamente, una hora más tarde ella le envió un mensaje de texto disculpándose por no haber atendido su llamada. Al parecer, no había podido contestar porque su jefe se encontraba justo a su lado cuando había sonado el teléfono. Él se sintió aliviado y la llamó al instante.

Ryan, que pertenece a la categoría ansiosa, posee un sexto sentido para las señales relativas al apego; percibe al instante pequeños detalles que delatan la accesibilidad de su novia. Se fijó en el número de veces que sonó el teléfono antes de que se activara el contestador. Dedujo, con acierto, que Shauna había apretado la tecla de «rechazar» y que después había desconectado el móvil, señales que un individuo de cualquier otro estilo habría pasado por alto. Atendía tanto a ese tipo de señales porque estaba acostumbrado a tener a Shauna a tres despachos del suyo, y aquél era su primer viaje para la nueva empresa. Por suerte para Ryan, su novia pertenece al estilo seguro y fue capaz, sin mayor esfuerzo, de ofrecerle una respuesta adecuada, de reanudar el contacto y de apaciguar su sistema de apego. A diferencia de Emily, Ryan no entró en la zona de peligro de la relación, porque la

seguridad disipó su nerviosismo.

Date cuenta de que, cuando te sientes inseguro en el seno de la relación, lo único que necesitas es un mínimo gesto por parte de tu pareja (un mensaje de texto en el caso de Shauna) para volver a la normalidad. Pero si el gesto no se produce, tus miedos se multiplicarán por cuatro, y necesitarás mucho más que un simple mensaje para que tu sistema de apego se desactive. Se trata de una idea muy importante para todas las personas que tienen pareja. Cuanto más sintonices con las necesidades de tu compañero en las primeras fases de la relación (y él con las tuyas) menos atenciones te verás obligado a prestarle después.

De hecho, si Shauna no hubiera reaccionado como lo hizo, Ryan habría experimentado aún más problemas para concentrarse en el trabajo (estrategias de activación), y es probable que hubiera adoptado una actitud distante o que hubiera contestado de mala manera (conducta de protesta) cuando por fin ella hubiera llamado. Todo lo cual habría sido muy destructivo para la relación.

Conducta de protesta: cuando dejas que tu sistema de apego te quite lo mejor de ti

Intentos desmesurados de restablecer el contacto:

- Llamar, enviar mensajes o correos electrónicos con demasiada frecuencia, aguardar una llamada o merodear por el lugar de trabajo de la pareja con la esperanza de encontrarse con ella.

Encerrarse en el mutismo:

- Sentarse en silencio, «enfrascado» en el diario, dando la espalda literalmente a la pareja; no hablar o hablar con otras personas por teléfono e ignorarla.

Llevar las cuentas:

- Fijarse en el tiempo que el otro tarda en devolver una llamada y esperar un lapso idéntico a devolverle la suya; esperar a que haga el primer movimiento y comportarse de forma distante hasta entonces. Cuando Ryan decidió no dejarle un mensaje a Shauna porque ella había rechazado sus llamadas, estaba llevando las

cuentas. («Como ella no contesta a mis llamadas, no le dejo un mensaje.»)

Actuar con hostilidad:

- Mirar al cielo cuando el otro habla, desviar la mirada, levantarse y abandonar la sala mientras está hablando (una actitud hostil puede degenerar en violencia directa en ocasiones).

Amenazar con dejar al otro:

- Proferir amenazas («No nos llevamos bien, no creo que pueda soportar esto», «Ya sabía yo que no estábamos hechos el uno para el otro», «Estaría mejor sin ti») con la esperanza de que te impida marcharte.

Manipular:

- Hacerse el ocupado o adoptar una conducta intachable. Ignorar las llamadas del otro o decir que ya has hecho planes cuando no es verdad.

Provocar los celos:

- Pedirle que te acompañe a comer con una ex pareja, salir con los amigos a un bar de solteros, contarle que alguien te ha tirado los tejos.

La conducta de protesta es cualquier acto que se realiza con la intención de restablecer el contacto con la pareja y llamar su atención. Esta estrategia se puede manifestar de muchas formas, pero siempre busca sacudir al otro para que repare en uno y le responda.

La conducta de protesta y las estrategias de activación pueden llevarnos a adoptar comportamientos perjudiciales para la relación. Es muy importante aprender a reconocerlos sobre la marcha (en el capítulo 8, encontrarás el inventario de las relaciones, que está diseñado para ayudarte a identificar tus conductas de protesta y a encontrar maneras más constructivas de afrontar situaciones difíciles). Este tipo de conductas y estrategias pueden prolongarse durante mucho tiempo después de la separación. De hecho, forman parte del consabido duelo: el sufrimiento que provoca saber que no tenemos acceso a alguien cuando nuestra estructura biológica y cerebral está

programada para intentar que vuelva por todos los medios. Aunque tu parte racional te diga que estás mejor sin esa persona, tu sistema de apego no siempre está de acuerdo. El proceso del apego sigue su propio curso y posee sus propios plazos. En consecuencia, seguirás pensando en la otra persona y serás incapaz de quitártela de la cabeza durante mucho tiempo.

Por lo visto, el sistema de apego de las personas ansiosas es particularmente propenso a activarse. Un estudio llevado a cabo por Omri Gillath, Silvia Bunge y Carter Wendelken, junto con dos prominentes investigadores del tema, Phillip Shaver y Mario Mikulincer, ofrece fascinantes pruebas al respecto. Recurriendo a la tecnología de la imagen por resonancia magnética funcional (IRMF), pidieron a veinte mujeres que pensaran (y luego dejaran de pensar) en varias situaciones de pareja. Por raro que parezca, descubrieron que cuando las mujeres de estilo ansioso imaginaban situaciones negativas (conflicto, ruptura, muerte de uno de los miembros) las zonas del cerebro relacionadas con las emociones se «iluminaban» en mayor medida que las regiones de las participantes de otros estilos. Por si fuera poco, descubrieron que las regiones del cerebro asociadas a la regulación de las emociones, como la corteza orbitofrontal, se activaban menos en las primeras. En otras palabras, los cerebros de las personas de estilo ansioso reaccionan más a los pensamientos de pérdida y tienen inhibidos los mecanismos que suavizan las emociones negativas. Eso significa que, si perteneces a esta categoría, una vez que tu sistema de apego se haya activado, te costará mucho más desactivarlo.

Es esencial que las personas pertenecientes a la categoría ansiosa comprendan los mecanismos del sistema de apego, porque en dicha comprensión radica su oportunidad de ser felices en una relación.

Hemos dividido en dos partes las recomendaciones para las personas de estilo ansioso. La primera va dirigida a aquellos de vosotros que aún no habéis establecido una relación sólida. Si estás soltero, encontrar una pareja segura constituye tu mejor alternativa. El estilo seguro tiende a obrar maravillas a la hora de prevenir las dificultades antes de que aparezcan. Sin embargo, encontrar a ese tipo de persona te puede costar más de lo que crees. Por eso, durante el resto de este capítulo intentaremos enseñar a las personas solteras pertenecientes al estilo ansioso cómo encontrar parejas seguras y cómo evitar los escollos a los que se enfrentarán en el camino. La segunda parte va dirigida a todo aquel que pertenece a la categoría ansiosa, tanto a los que ya disfrutan de una relación como a aquellos que todavía andan en busca de un compañero idóneo. Te anima a

transformar los modelos de apego a partir de los cuales funcionas en la actualidad (básicamente, a reconsiderar tus creencias y actitudes sobre las relaciones desde la perspectiva del apego) como primer paso para adquirir las facultades que posee una persona segura.

En busca de la pareja ideal para el ansioso

Emily, a la que has conocido al principio de este capítulo, desconocía la ciencia del apego. No sabía que su estilo pertenecía a la categoría ansiosa. También ignoraba que el hombre con el que estaba obsesionada, David, tenía un estilo evasivo. De haberlo sabido, habría comprendido que a los ansiosos les convienen relaciones estrechas y reconfortantes, estables y duraderas. Habría estado al corriente de que la incertidumbre y la inaccesibilidad emocional activan su sistema y los inquietan; en suma, los hacen desgraciados. Habría entendido también que ciertas personas (es decir, los evasivos) intensifican las preocupaciones del ansioso y sus sentimientos de no dar la talla, mientras que otras (las seguras) los disipan. Emily, como paradójicamente la mayoría de personas ansiosas, a menudo acababa saliendo con individuos de estilo evasivo, pese a que las investigaciones sobre el apego adulto nos dicen que los ansiosos se sienten mejor con los seguros. Entonces, ¿a qué se debe esa tendencia? Y, lo que es más importante, ¿cómo puedes encontrar la felicidad y evitar sufrimientos innecesarios?

¿Es la fuerza de gravedad?

Diversos estudios han tratado de establecer si lo que nos impulsa a acercarnos a otra persona es su estilo de apego o el nuestro. Dos investigadores que han trabajado el tema del apego adulto, Paula Pietromonaco, de la Universidad de Massachusetts, y Katherine Carnelley, de la Universidad de Southampton, en Gran Bretaña, descubrieron que los individuos evasivos en realidad prefieren a las personas de estilo ansioso. Otra investigación, ésta llevada a cabo por Jeffry Simpson, de la Universidad de Minnesota, demostró que las mujeres ansiosas tienen más probabilidades de salir con hombres evasivos. ¿Acaso es posible, pues, que los sujetos más decididos a defender su independencia se sientan atraídos por el tipo de pareja que más puede limitar su autonomía? ¿O que las personas que más ansían la intimidad se fijen en sujetos que se empeñan en poner barreras? Y, de ser así, ¿por qué?

Pietromonaco y Carnelley creen que, en realidad, esos dos estilos de apego se complementan mutuamente. Cada uno reafirma las ideas que tiene el otro de sí mismo y de las relaciones. La imagen de persona fuerte e independiente que los evasivos se forjan como estrategia defensiva se ve confirmada por el ansioso, así como la creencia de que los demás desean arrancarles más intimidad de la que ellos están dispuestos a compartir. El tipo ansioso, por el contrario, corrobora su creencia de que siempre desea más proximidad de la que el otro puede darle, así como la certeza de que las personas que le importan acaban por abandonarle. De modo que, en cierto sentido, ambos estilos se ven arrastrados a repetir la misma escena una y otra vez.

La montaña rusa emocional

Sin embargo, existe otra razón que explica por qué, si eres ansioso, te atraen las parejas evasivas. En el caso de Emily, las señales que recibía de incertidumbre e inaccesibilidad la hacían sentirse insegura. Se trata de una situación muy frecuente, incluso en fases muy tempranas de la relación, entre los ansiosos que salen con evasivos. De buen comienzo, empiezas a recibir mensajes confusos. Él (o ella) te llama, pero se toma su tiempo para hacerlo; está interesado en ti, pero te da a entender que tiene la sartén por el mango. Te obliga a hacer suposiciones. Cada vez que recibes una señal poco clara, tu sistema de apego se activa y te preocupas por la relación. Entonces él te hace un cumplido o tiene un gesto romántico que te pone el corazón a cien, y te dices que, al fin y al cabo, sí está interesado; estás eufórica. Por desgracia, el espejismo se esfuma rápidamente. De inmediato, los mensajes positivos se mezclan con otros ambiguos y de nuevo caes en picado por la pendiente de esa montaña rusa emocional. Vives con el alma en vilo, esperando algún pequeño gesto o comentario que te tranquilice. Tras experimentar esta situación durante un tiempo, empiezas a hacer algo muy interesante. Comienzas a equiparar la ansiedad, la preocupación, la obsesión y esos brevísimos momentos de alegría con el amor. Lo que estás haciendo en realidad es equiparar un sistema de apego activado con la pasión.

Cuando llevas algún tiempo viviendo así, te programas a ti misma para sentirte atraída por aquellos individuos que menos probabilidades tienen de hacerte feliz. Vivir con un sistema de apego activo en todo momento es exactamente lo contrario de lo que la naturaleza tenía en mente para nosotros en términos de amor gratificante. Como hemos visto, una de las intuiciones más importantes de Bowlby y Ainsworth fue la idea de que, para crecer y

desarrollarnos como seres humanos, necesitamos una base de seguridad que nos proporcione fuerza y tranquilidad. Para que eso suceda, nuestro sistema de apego debe conocer la calma y la confianza.

Recuerda, un sistema de apego activado *no* equivale al amor apasionado. La próxima vez que salgas con alguien y te descubras a ti mismo inquieto, inseguro, obsesionado (y muy de vez en cuando eufórico), recuérdate que lo que estás experimentando procede, con toda probabilidad, de tu sistema de apego activado y que *no es amor*. El verdadero amor, en el sentido evolutivo, implica paz mental. «Las aguas mansas son las más profundas» sería una buena forma de expresarlo.

Si eres ansioso, no deberías salir con un evasivo porque:

- **Ellos:** quieren poner intimidad.
- **Ellos:** enviar señales confusas que a menudo se pueden interpretar como rechazo.
- **Ellos:** tienen dificultades para interpretar tu necesitación que te preocupa (y tu ansiedad, y tu inquietud, y tu inconsciencia), y en lugar de responsabilidad de hacerlo.
- **Ellos:** tienden a dar tranquilo y amado distancia como manera de desactivar su sistema de apego.
- **Ellos:** pueden ser exactamente quienes ocupan en la relación de compromiso es importante, dejan lugar a la incertidumbre.

La ley de las estadísticas: por qué tienes muchas probabilidades de dar con un evasivo cuando conoces a alguien

Existe un último factor que explica por qué tienes muchas probabilidades de conocer y salir con un número importante de evasivos. Considera los hechos que exponemos a continuación:

- Las personas de estilo evasivo tienden a poner fin a sus relaciones con mayor frecuencia que el resto. Un estudio

demostró que, de todos los individuos que volvían a casarse tras un divorcio, los evasivos eran los que tenían más posibilidades de divorciarse otra vez. Además, reprimen sus sentimientos amorosos, por lo que «olvidan» a sus parejas con rapidez y vuelven a salir con alguien casi de inmediato. *Conclusión: los evasivos están disponibles con más frecuencia y durante períodos de tiempo más largos que el resto.*

- Las personas de estilo seguro no suelen entablar muchas relaciones antes de encontrar a una persona con la que se sienten a gusto. En cuanto encajan con alguien, se comprometen en una relación duradera. *Conclusión: las personas de estilo seguro tardan mucho tiempo en volver a estar disponibles, si llega a darse el caso.*

- Los estudios demuestran que los evasivos tienen pocas probabilidades de salir con individuos de su mismo estilo, porque carecen del engrudo emocional necesario para permanecer juntos. De hecho, una investigación llevada a cabo entre distintas parejas no pudo incluir a ninguna de la combinación evasivo-evasivo. *Conclusión: los evasivos no se emparejan entre ellos; es más probable que salgan con personas de otros estilos de apego.*

Ahora vamos a encajar las piezas del puzle.

Cuando conoces a alguien, las probabilidades de que pertenezca al estilo evasivo son altas; mucho más altas que la proporción de estos individuos en el conjunto de la población, que es de un 25 por ciento. No sólo regresan al mercado con más rapidez, sino que no salen entre ellos (al menos no por mucho tiempo), ni tampoco se emparejan con personas seguras, porque éstas son menos accesibles. ¿Con *quién* salen? Exacto: contigo y con otras posibles parejas de estilo ansioso.

¿Qué pasa cuando conoces a alguien seguro?

Supongamos que superas los obstáculos derivados de las estadísticas y conoces a alguien seguro. Hace muchos años, Rachel intentó emparejar a su vecina Chloe con un conocido, Trevor, un gran partido de estilo seguro. El chico, que en aquel entonces estudiaba medicina, estaba deseando conocer a alguien, tras haber roto con la que fuera su novia durante diez años, desde los 18 hasta los 28. De haber dependido de él, no se habrían separado, aunque ella siempre parecía

insatisfecha; al final, lo abandonó. Trevor pasó bastante tiempo muy triste, pero estaba dispuesto a volver a salir con alguien. Era muy guapo, tenía sentido del humor y estaba en forma. Poseía una gran fuerza de voluntad, era una persona equilibrada y procedía de una buena familia. Sobre el papel, la pareja ideal, ¿verdad?

No exactamente. Chloe lo conoció y no le gustó lo más mínimo. Reconoció que era muy guapo, incluso atractivo, pero «le faltaba chispa». A la sazón, Rachel estaba estupefacta. No podía entender por qué su amiga lo desdeñaba.

Considerando la situación en retrospectiva, la reacción de Chloe es comprensible: si eres ansioso, cuando conoces a alguien seguro, ocurre lo contrario de lo que sucede cuando te topas con un evasivo. Los mensajes que te transmite son sinceros, directos y coherentes. Las personas seguras no temen la intimidad y se saben merecedoras de amor. No necesitan andarse por las ramas ni recurrir a juegos. Los mensajes ambiguos brillan por su ausencia, al igual que la tensión y el suspense. En consecuencia, tu sistema de apego permanece en relativa calma. Como estás acostumbrado a equiparar un sistema de apego activado con el amor, deduces que esa persona no puede ser «tu alma gemela» porque no suenan las campanas. Asocias un sistema de apego tranquilo con la indiferencia y el aburrimiento. Por culpa de esta falacia, tal vez dejes escapar a la pareja perfecta.

Chloe estaba destinada a pasarlo mal porque daba por sentado que un sistema de apego activado constituía un requisito indispensable para enamorarse. Tony, el hombre que acabó por convertirse en su marido, al principio le pareció seguro de sí mismo e interesante, pero no desaprovechaba la menor oportunidad de denigrarla.

Si eres ansioso, deberías salir con alguien seguro porque:

[illegible] las distancias cortas y no tratarán de alejarte.

[illegible] te embarga la inquietud, sabrán cómo tranquilizarte.

[illegible] recurres a conductas de protesta.

[illegible] timientos, ni siquiera al principio de la relación, de manera inequívoca.

[illegible]

compromiso.

Afortunadamente, tanto la historia de Trevor como la de Chloe acaban bien. Trevor no siguió solo mucho tiempo. Encontró enseguida una chica estupenda y llevan juntos desde entonces. Viajaron por todo el mundo, se casaron y tienen dos hijos. Él es un padre y un marido maravilloso. Chloe lo pasó peor, pero tras varios años de agonía junto a Tony, hizo de tripas corazón y aprendió a apreciar la estabilidad y el amor de una pareja segura. Se divorció de Tony y, al cabo de un tiempo, conoció a Bruce, que es tan cariñoso y atento como Trevor.

Todos podemos experimentar finales felices como los que acabamos de relatar. No depende enteramente de la suerte. El secreto radica en no engancharse al vuelco en el estómago, confundiendo la activación del sistema de apego con la pasión o el amor. No te dejes prendar por la inaccesibilidad emocional.

¿Qué pasa cuando aceptas los consejos de la sabiduría popular para sacar adelante una relación?

Imaginemos que decides seguir los consejos que acostumbran a dar los libros más populares sobre relaciones. Te ofrecen pautas para «conseguir» pareja, como por ejemplo: no te muestres demasiado accesible, di que estás ocupado aunque no sea verdad, no llames, no dejes que note lo mucho que te importa, envuélvete en un halo de misterio. En el mejor de los casos, actuando así preservarás tu dignidad y tu independencia, incluso te ganarás el respeto de tu pareja. Pero en realidad, al conducirte de ese modo, no estarás siendo fiel a tus verdaderos sentimientos y necesidades. Los estarás dejando de lado para ofrecer una imagen fuerte y autosuficiente. Y sin duda esos libros y los consejos que ofrecen *llevan* razón; ese tipo de actitud te reportará atractivo. Lo que no mencionan, porque no conocen la ciencia del apego, es que esta actitud te hará más interesante a ojos de un tipo de pareja en particular: la evasiva. ¿Por qué? Porque, en esencia, te incitan a ignorar tus necesidades dejando que la otra persona decida el grado de proximidad o de distancia en la relación. La persona evasiva se hará con su parte del pastel y se la comerá, por así decirlo; disfrutará de la emoción y de la intimidad que dos personas proyectan de forma natural cuando están juntas, sin tener que considerar tus necesidades de intimidad y apego el resto del

tiempo. Al convertirte en alguien que no eres, permites que el otro esté contigo en sus propios términos, que vaya y venga cuando le plazca.

Este tipo de comportamiento acarrea además un problema adicional: la mentira acabará por volverse contra ti a largo plazo. En primer lugar, tu pareja evasiva terminará por desenmascararte (se les da muy bien atrapar a los individuos que pretenden restringir su autonomía). En segundo lugar, antes o después acabarás pensando que ha llegado la hora de mostrar tus cartas. Al fin y al cabo, lo que de verdad ansías es disfrutar de cierto grado de intimidad, pasar mucho tiempo de calidad junto a tu pareja, ser capaz de bajar la guardia. Sin embargo, cuando lo hagas, te encontrarás con que tu pareja evasiva se enfría de repente y empieza a desvincularse. En cualquiera de los casos, saldrás perdiendo, porque habrás atraído *al tipo de persona que menos te conviene*.

Sesión de *coaching* previa a una cita para el estilo de apego ansioso

1. Reconoce y acepta lo que de verdad le pides a una relación.

¿Te estamos recomendando que persigas a tu pareja, que accedas a todos sus deseos y que le llames una y otra vez? Desde luego que no. Te sugerimos un enfoque totalmente distinto. El punto de partida es la idea de que tú, dado tu estilo de apego ansioso, posees ciertas necesidades muy determinadas en el seno de una relación. Si esas necesidades no son atendidas, no llegarás a ser feliz. El secreto para encontrar una pareja que pueda satisfacer esas necesidades empieza por aceptar que ansías intimidad, acceso al otro y seguridad, y creer que tu deseo es legítimo. Tus necesidades no son buenas ni malas, simplemente están ahí. No dejes que te hagan sentir culpable por parecer «necesitado» o «dependiente». No te avergüences de sentirte incompleto cuando estás solo, ni de tu anhelo de estar unido a tu compañero y depender de él.

A continuación, utiliza tu saber. Empieza por juzgar a las personas con las que sales basándote en su capacidad para atender esas necesidades. En lugar de plantearte qué aspectos de ti mismo deberías cambiar para complacer a tu pareja, tal como recomiendan muchos libros de relaciones, piensa: ¿esta persona es capaz de proporcionarme lo que necesito para ser feliz?

2. Identifica y descarta a los candidatos evasivos de buen

comienzo.

El segundo paso consiste en desenmascarar y descartar a las personas de estilo evasivo al principio de la relación. Es entonces cuando nuestro cuestionario para averiguar el estilo de apego de los demás resulta más útil. No obstante, hay otros sistemas para determinar si has conocido a un evasivo. Arthur Conan Doyle acuñó el término *la prueba delatora* en una de sus novelas de Sherlock Holmes. *La prueba delatora* se ha convertido desde entonces en una frase hecha para definir no sólo la prueba de un crimen, sino cualquier tipo de evidencia irrefutable. Llamamos *la prueba delatora* a cualquier señal o mensaje que delata una conducta evasiva.

Pruebas que delatan a un evasivo

- **Envía mensajes confusos** acerca de sus sentimientos hacia ti o de su grado de compromiso.
- **Ansía una relación ideal,** pero te da a entender que no es la que tú le ofreces.
- **Desea desesperadamente encontrar a «su alma gemela»,** pero siempre se las ingenia para encontrar algún defecto en la otra persona o en las circunstancias que le impiden comprometerse.
- **Desdeña tu bienestar emocional** y, cuando se lo haces notar, se niega a cambiar de actitud.
- **Sugiere que «eres demasiado dependiente» o «demasiado sensible» o que «te lo tomas todo muy a pecho»,** de tal modo que invalida tus sentimientos y te obliga a cuestionarte a ti mismo.
- **Ignora lo que dices en función de sus intereses** y no te responde o cambia de tema.
- **Enfoca tus preocupaciones como en un «juicio sumarísimo»**, y rebate los *hechos* sin tener en cuenta tus *sentimientos*.
- **No consigues hacerte entender.** Pese a hacer grandes esfuerzos por comunicar tus necesidades, no parece captar el mensaje o lo ignora.

Date cuenta de que no son conductas específicas las que delatan a un evasivo, sino más bien una postura emocional, una ambigüedad que envuelve toda la relación junto con un mensaje muy claro de que no concede gran importancia a tus necesidades emocionales. Tal vez te diga lo que quieres oír de vez en cuando, pero sus actos desdicen sus palabras.

Como verás en el siguiente apartado, la comunicación eficiente constituye una excelente herramienta para poner en evidencia al evasivo.

3. Cambia tu forma de relacionarte: sé fiel a ti mismo y recurre a la comunicación eficiente.

El siguiente paso consiste en empezar a *expresar* tus necesidades. Casi todos los ansiosos caen en la trampa que les tienden los libros (y la sociedad en general). Tienen la sensación de ser demasiado exigentes y dependientes, de modo que, cuando se emparejan con un evasivo, tratan de adaptarse a las exigencias de éste, guardando las distancias y respetando sus límites. Sencillamente, la sociedad aplaude los talantes fríos y autosuficientes. De modo que los ansiosos ocultan sus deseos y enmascaran su insatisfacción. En realidad, adoptar esa actitud es un error, porque cuando expresas tus necesidades consigues dos objetivos. En primer lugar, eres fiel a tu verdadero yo, lo cual, según se ha demostrado, contribuye a nuestra sensación global de satisfacción y felicidad (ser feliz y estar satisfecho son seguramente los rasgos que más incrementan tu atractivo). En segundo lugar, pero no menos importante, cuando eres fiel a tu verdadero yo, adviertes de inmediato si tu pareja es capaz o no de atender tus necesidades genuinas. No todas las necesidades son compatibles en el seno de la relación, y está bien que así sea. Deja que el evasivo encuentre a alguien que *quiera* guardar las distancias, y tú ve en busca de una persona que te haga feliz.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de «ser fiel a tu auténtico yo» y de «expresar tus necesidades»? La historia de una paciente de Amir llamada Janet puede ilustrar muy bien este punto. A los 28 años, Janet llevaba más de uno saliendo con Brian cuando él decidió poner fin a la relación. No estaba dispuesto a comprometerse y reclamaba más espacio. Ella se quedó destrozada y, durante varios meses, era incapaz de dejar de pensar en él. Ni siquiera quería considerar la idea de salir con otras personas porque aún se sentía muy unida a su ex pareja. Seis meses después, como en respuesta a sus oraciones, Brian la llamó y le dijo que quería volver con ella. Como era de esperar, Janet se sintió eufórica. Dos semanas después de reanudar la relación, Amir le preguntó qué tal iban las cosas. La muchacha le respondió que le parecía bien tomárselo con calma y que prefería que Brian marcase el ritmo, como había hecho en el pasado. Sabía que éste tenía dificultades con el compromiso y no quería volver a asustarlo.

Amir le sugirió que, en lugar de retomar el patrón que Brian había establecido la primera vez, dejase muy claros sus deseos. Al fin y al cabo, era Brian quien había querido volver, por lo que debía

demostrar que había cambiado y que merecía el amor de Janet. Le propuso que expusiera los hechos sin ambages, diciendo algo como: «Te quiero mucho; necesito saber que puedo contar contigo en todo momento. Quiero estar segura de que hablarás conmigo a diario y no sólo cuando a ti te venga bien. No quiero tener que ocultar mi deseo de pasar tiempo contigo por miedo a que te alejes de mí».

Sin embargo, Janet creía que si accedía a los deseos de Brian, si le concedía el espacio y el tiempo que le pedía, él la querría más. Pensaba que si se hacía la dura y aparentaba seguridad en sí misma, Brian se sentiría más atraído por ella. Como seguramente era de prever, la relación de Janet con Brian se fue deteriorando poco a poco hasta que al final se extinguió por completo. Él la llamaba cada vez menos, seguía haciendo su voluntad sin tener en cuenta el bienestar de ella y por fin desapareció sin siquiera romper con ella. Si Janet hubiera dejado brillar su auténtico yo y hubiese utilizado la comunicación eficiente para expresar sus verdaderos sentimientos y necesidades, habría puesto fin a aquella triste agonía mucho antes, sabiendo que había apostado fuerte, pero que Brian simplemente era incapaz de darle lo que necesitaba. O quizás él habría comprendido desde el primer día que si de verdad quería volver con ella debía estar a la altura de las circunstancias y tomar en consideración las necesidades de Janet. Habría sabido lo que se esperaba de él, sin tener que adivinarlo.

(Para saber más sobre cómo dar voz a tu verdadero yo haciendo uso de la comunicación eficiente, consulta el capítulo 11.)

4. La filosofía de la abundancia.

Como comentábamos en una parte anterior del capítulo, entre las personas solteras hay un número desproporcionado de evasivos. Otra estrategia bastante útil para abrirse paso en ese mercado es la *filosofía de la abundancia* (también llamada «hay muchos peces en el mar»). Consiste en aceptar que ahí fuera hay un buen número de individuos únicos y maravillosos que podrían llegar a ser el compañero ideal. Procura dar una oportunidad a mucha gente, sin centrarte en una única persona de buen comienzo, y asegúrate de quitarte de encima cuanto antes a los evasivos en potencia.

Poner en práctica este principio requiere un cambio radical de mentalidad, que en tu caso está condicionada por la ansiedad. Tiendes a dar por supuesto que conocer a alguien que te gusta constituye un hecho excepcional, pero no tiene por qué ser así. En alguna parte hay montones de personas inteligentes y encantadoras que te pueden hacer feliz, pero también hay muchas que no te convienen. El único modo de llegar a conocer a tu alma gemela en potencia es salir con mucha

gente. Sencillamente, es cuestión de probabilidades. Cuantas más personas conozcas, más posibilidades hay de que encuentres al compañero que te conviene.

Sin embargo, no todo depende de las probabilidades. Si perteneces a la categoría ansiosa, tiendes a vincularte con mucha rapidez, a veces por mera atracción física. Una noche de sexo o un beso apasionado y, bingo, ya no puedes dejar de pensar en esa persona. Como sabes, en cuanto el sistema de apego entra en funcionamiento, empiezas a ansiar la presencia de tu pareja en potencia; estás dispuesto a hacer lo posible por conseguir que la relación funcione *incluso antes de llegar a conocerla bien y de saber si te gusta de verdad.* Por eso, si sólo te citas con un individuo, pierdes la facultad de juzgar si te conviene en un momento demasiado reciente de la relación.

Al recurrir a la filosofía de la abundancia, conservas la capacidad de evaluar a tus posibles parejas de forma más objetiva. En realidad, lo que haces es desensibilizar tu sistema de apego y engañarlo para que te facilite el trabajo. Evitarás que éste se active al instante en presencia de un único individuo porque estará ocupado evaluando la accesibilidad de muchos otros, y reducirás las probabilidades de obsesionarte con uno en particular. Podrás descartar con rapidez a los sujetos que te hacen sentir inseguro o inadecuado, porque no habrás puesto en ellos todas tus esperanzas. ¿Por qué ibas a perder el tiempo con alguien que no te trata bien cuando tienes a toda una cohorte de pretendientes que te llevan en bandeja de plata?

Cuando estás viendo a mucha gente (una posibilidad muy factible en la era de Internet y Facebook), te resulta más fácil dejar claros tus deseos y necesidades; no temes ahuyentar a tu único pretendiente ni tienes que andar con pies de plomo ni ocultar tus verdaderos sentimientos. Esta estrategia te permite juzgar si alguien es capaz de atender tus necesidades *antes* de alcanzar el punto de no retorno.

Nicky, de 31 años, ofrece un ejemplo clarísimo de los milagros que obra esta estrategia. Era atractiva, sociable e ingeniosa, y sin embargo rara vez conseguía que sus relaciones sobreviviesen más allá de los primeros días o semanas. Poseía un estilo de apego extremadamente ansioso, deseaba experimentar intimidad y comprometerse con alguien, pero estaba tan segura de que su deseo nunca se haría realidad que había hecho de la soledad una profecía autorrealizada.

En el seno de la pareja, se mostraba muy susceptible, se sentía herida con facilidad y actuaba a la defensiva. No devolvía las llamadas y se encerraba en sí misma (conducta de protesta), hasta que la relación llegaba a un punto muerto. Después se torturaba a sí misma repasando mentalmente sus errores una y otra vez (estrategia de activación). Le costaba muchísimo olvidar y seguir con su vida. Además, al guardar silencio y no llamar al otro, Nicky atraía a toda

una caterva de evasivos que se sentían en su salsa con aquella falta de comunicación. Pero la joven no era feliz.

Por fin, siguiendo nuestro consejo, pidió a sus amigos que le buscaran posibles pretendientes y también se apuntó a diversas páginas de citas por Internet. Empezó a conocer a gente nueva y, de ese modo, incrementó sus posibilidades de encontrar a un hombre que le conviniese: una pareja segura. Al salir con tantas personas y no tener tiempo de obsesionarse con una en particular, cambió de actitud. Mientras que antes, consideraba a cada chico que conocía y le gustaba como su última oportunidad de encontrar la felicidad, a la sazón le llovían los pretendientes. No queremos decir con ello que no sufriera desengaños; en algunos casos, por una u otra razón, no pasaba de la primera cita. Sin embargo, su patrón de pensamiento ansioso se modificó y cambió su manera de enfocar las relaciones.

- Adquirió pruebas irrefutables de que muchos hombres la consideraban atractiva, aunque al final no resultaran la pareja ideal. Gracias a ello, dejó de interpretar una mala cita como la prueba irrefutable de que tenía algún problema profundamente arraigado. Adquirió mucha más confianza en sí misma y empezó a transmitirla.
- Cuando alguien que le interesaba comenzaba a desvincularse o a adoptar mecanismos de evitación, le costaba mucho menos separarse de él sin perder un tiempo precioso. Era capaz de decirse a sí misma: «Esta persona no me conviene, pero quizá mañana conozca a una que sí».
- Cuando conocía a un hombre que le gustaba, se obsesionaba menos y no recurría con tanta frecuencia a conductas de protesta. Desaparecieron (o como mínimo se redujeron) su excesiva susceptibilidad y su tendencia a ponerse a la defensiva, que la empujaban a adoptar actitudes contraproducentes.

Un año después de iniciar su experimento, conoció a George. Era cálido, cariñoso y la adoraba. Nicky se concedió permiso para abrirse a él y mostrarse vulnerable. Hoy día con frecuencia bromea diciendo que, por un extraño capricho del destino (aunque sabe que ella dio un buen empujón a la suerte), de entre todos sus amigos (muchos de los cuales llevan con sus parejas desde los días de universidad) fue ella quien acabó por disfrutar la relación más feliz y segura de todas.

5. Dales una oportunidad a las personas seguras.

No obstante, la filosofía de la abundancia pierde efectividad si no

reconoces a las personas cariñosas cuando las encuentras. En cuanto hayas dado con un pretendiente de la categoría segura, recuerda no decidir de manera impulsiva si te conviene. Ten presente que tal vez te aburras al principio; al fin y al cabo, el drama disminuye cuando tu sistema de apego no se activa. Dale tiempo. Es muy probable que, si eres ansioso, interpretes automáticamente la calma como falta de atracción. Un hábito forjado durante años no desaparece por las buenas. Sin embargo, si resistes un poco, quizás empieces a apreciar las bondades de un sistema de apego apacible y las ventajas que reporta.

Cuidado con los estereotipos de género

Si clasificamos las conductas de apego en función del género, podemos caer en el error, muy difundido, de equiparar la evasión con la masculinidad. Las conclusiones de las investigaciones, no obstante, demuestran que muchos hombres no encajan en absoluto con el patrón del evasivo: se comunican con facilidad, son cariñosos y afectuosos, no se retraen en caso de conflicto y sus parejas pueden contar con ellos (es decir, son seguros). Otra confusión frecuente consiste en asociar el estilo de apego ansioso con la feminidad, cuando, en realidad, la mayoría de mujeres son seguras y hay muchos hombres que encajan en el patrón ansioso. De igual modo, es importante tener presente que también hay mujeres que responden al arquetipo del evasivo. Cuando hablamos de género en términos de apego, no debemos perder de vista que la mayoría de la población, tanto masculina como femenina, es segura.

A modo de conclusión

Unas últimas palabras para ti, lector ansioso. No existe ninguna otra persona que se pueda beneficiar tanto de la teoría del apego como los hombres y mujeres de estilo ansioso. Aunque padezcas con mayor intensidad las consecuencias de una relación inconveniente y de un sistema de apego activado, a nadie le puede ayudar tanto como a ti comprender los mecanismos que rigen el sistema de apego a la hora de saber qué relaciones te pueden hacer feliz y qué situaciones te

pueden sacar de quicio. Conocemos a muchas personas que han dejado atrás la soledad y han encontrado la compañía que tanto ansiaban gracias a los principios expuestos en este capítulo. También conocemos a individuos que, tras pasar mucho tiempo inmersos en una relación destructiva, entendieron los principios del apego y los utilizaron para pasar a otra fase, más segura, junto a su pareja.

6

Empeñado en mantener el amor a distancia: el estilo evasivo

El viajero solitario

A casi todos nos fascinan las personas que van por el mundo a su aire, sin ataduras ni obligaciones, sin sentir la necesidad de recurrir a los demás o de tener en cuenta al otro. Desde personajes de ficción como Forrest Gump hasta pioneros de la vida real como Diane Fossey; a esos viajeros solitarios a menudo los mueven principios férreos y motivaciones ideológicas.

En la famosa obra *Hacia rutas salvajes* de Jon Krakauer, el protagonista, Chris McCandles, estudiante universitario y atleta en la veintena, deja atrás su vida rutinaria y se dirige hacia la inhóspita Alaska. Viajando a solas, con un equipo mínimo, se desplaza a ese lugar con el objetivo de vivir de la naturaleza, sin la ayuda de otros seres humanos. A lo largo de su viaje, Chris se relaciona con personas que lo invitan a formar parte de sus vidas, incluido un anciano que se ofrece a adoptarlo, una joven que se enamora de él y una pareja que le ofrece un hogar. Él, sin embargo, está decidido a arreglárselas por su cuenta.

Antes de llegar a su destino final, Chris se encuentra con un humano por última vez. Un hombre llamado Gallien lo recoge en la carretera.

> *Durante el viaje hacia las montañas, Gallien había intentando una y otra vez disuadir a Alex (el seudónimo de Chris) de su plan, sin ningún resultado. Incluso se había ofrecido a llevarlo hasta Anchorage para poder al menos comprarle algún equipo decente.«No, gracias —contestó Alex—, me basta con lo que tengo.» Cuando Gallien le preguntó si sus padres o algún amigo sabían lo que se proponía, si tenía a alguien a quien dar la alarma en caso de problemas o si se daba por vencido, él contestó con tranquilidad que no. Nadie conocía sus planes, de hecho llevaba casi tres años sin hablar con su familia. «Estoy completamente convencido —le aseguró a Gallien— de que no me enfrentaré a nada que no pueda resolver por mí mismo.»*

Tras separarse de Gallien, Chris cruza un río helado y se interna en

el bosque, donde queda totalmente aislado del mundo exterior. Durante varios meses, el chico se las arregla solo, recogiendo plantas y cazando para alimentarse. Al llegar la primavera, sin embargo, cuando intenta volver, descubre que el río ha crecido a causa del deshielo y la corriente es tan fuerte que no puede regresar a la civilización. Sin otra elección, Chris vuelve a su campamento donde acaba muriendo. Durante sus últimos días de vida, anota la siguiente entrada en su diario: «La felicidad sólo es real cuando se comparte».

En un sentido metafórico, consideramos a los evasivos una suerte de viajeros que recorren en solitario el camino de la vida y las relaciones. Como Chris, idealizan la existencia autosuficiente y desdeñan la dependencia. Si posees un estilo de apego evasivo, recuerda que la lección que el protagonista acaba aprendiendo (que las experiencias sólo adquieren sentido cuando se comparten) es también la clave de *tu* felicidad.

En este capítulo, veremos qué estrategias empleas tú, el viajero solitario, para guardar las distancias incluso de las personas a las que amas. Te ayudaremos a comprender por qué te comportas como lo haces en el seno de las relaciones y por qué esa conducta te impide encontrar la verdadera felicidad en tus contactos afectivos. Si perteneces a las tres cuartas partes de la población restante, es muy probable que conozcas a un evasivo, o que algún día te relaciones con alguno. Este capítulo te ayudará a entender el porqué de su actitud.

Una ventaja de supervivencia no compra el amor

Se cree que cada uno de los estilos de apego surgió con el fin de incrementar las posibilidades de supervivencia de los seres humanos en un entorno en particular. El estilo de apego seguro ha triunfado porque, a lo largo de la historia, nuestros antepasados solían vivir en comunidades, en cuyo seno el trabajo cooperativo constituía el mejor modo de asegurar el futuro de los individuos y de su descendencia. Sin embargo, para garantizar la supervivencia de la especie fueran cuales fuesen las circunstancias externas, hacía falta más de una estrategia. Entre aquellos nacidos en condiciones hostiles que provocaban la muerte de gran cantidad de individuos (el hambre, la enfermedad o los desastres naturales), se hacían necesarias otro tipo de habilidades, aparte de las cooperativas. En tales circunstancias, los seres humanos capaces de desvincularse y ser autosuficientes tenían más éxito en la competencia por los limitados recursos, por lo que un segmento de la población tendió hacia un estilo de apego evasivo.

Por desgracia, la ventaja de supervivencia que este estilo ha reportado a la raza humana no redunda necesariamente en beneficio de los individuos evasivos. Chris McCandles tal vez hubiera conservado la vida si hubiera accedido a cooperar con los demás. De hecho, las investigaciones demuestran que, si perteneces al estilo evasivo, tiendes a sacrificar tu felicidad y a sentirte menos satisfecho de tus relaciones.

La buena noticia es que no tiene por qué ser así; no estás obligado a sucumbir a las fuerzas evolutivas. Puedes aprender unas facultades que no surgen de ti de forma espontánea y aumentar así tus posibilidades de construir una relación satisfactoria.

¿Volando solo?

Es importante recordar que un estilo de apego evasivo siempre acarrea consecuencias. Determina en gran medida lo que esperas de las relaciones, cómo interpretas las situaciones afectivas y cómo te comportas con tu ligue o pareja. Tanto si eres soltero como si vives con alguien, inclusive si estás casado, siempre estás recurriendo a estrategias para mantener a los demás a distancia.

Susan, que pertenece a la categoría evasiva, se describe a sí misma como un espíritu libre. Se relaciona con hombres (a veces durante más de un año), pero acaba por cansarse de ellos, pasa a la siguiente conquista y se refiere en broma a la «estela de corazones rotos» que deja tras ella. Considera una debilidad necesitar al otro y menosprecia a las personas que desarrollan dependencia de sus parejas, una situación que describe con sorna como «vivir encarcelado».

¿Acaso Susan, y como ella otras personas de estilo evasivo, no comparten con el resto de nosotros la necesidad de vincularse a otro ser humano de forma significativa? Y, de ser así, ¿no contradice esa realidad la premisa básica de la teoría del apego, según la cual la necesidad de hallarse física y emocionalmente unido a un cónyuge o amante es universal?

Responder a estos interrogantes no es fácil. Los evasivos no son precisamente libros abiertos y tienden a reprimir más que a expresar sus emociones. Es entonces cuando debemos recurrir a las investigaciones. Mediante métodos de investigación muy sofisticados podemos indagar más allá de los motivos conscientes del evasivo y desentrañar los mecanimos de su mente allá donde no alcanza la comunicación directa. El siguiente grupo de experimentos nos ilumina

al respecto.

Seis investigaciones independientes estudiaron en su día hasta qué punto los evasivos tenían acceso a aspectos relativos al apego. Para ello, los investigadores calculaban cuánto tiempo tardaban los sujetos en informar de que habían captado palabras mostradas en un monitor. Aquellas pruebas operaban a partir de la premisa, ampliamente demostrada, de que la rapidez con la que informas de haber leído cierta palabra indica hasta qué punto el tema en cuestión está presente en tu pensamiento. Los investigadores descubrieron que los evasivos captan con más rapidez que otras personas palabras como «necesidad» e «involucrado», concernientes a lo que consideran características negativas de la conducta de sus parejas, pero son más lentos a la hora de reconocer términos como «separación», «pelea» y «pérdida», asociadas a sus propias inquietudes en relación con el apego. Los evasivos, por lo visto, son veloces a la hora de pensar mal de sus parejas, de considerarlas necesitadas o en exceso dependientes (un aspecto muy presente en su discurso sobre las relaciones), pero ignoran sus propias necesidades y miedos en el contexto de la pareja. En apariencia, desprecian a los demás por necesitar al otro mientras que ellos mismos son inmunes a esas necesidades, pero ¿es así realmente?

En la segunda parte de aquellos experimentos, los investigadores distrajeron a los evasivos encomendándoles otra tarea, como resolver un acertijo o reaccionar a otra señal, sin eximirlos de la primera tarea. A la sazón, reaccionaban a las palabras relativas a sus propias necesidades de apego («separación», «pérdida», «muerte») con idéntica rapidez que las personas de los otros estilos. Al estar distraídos con otra tarea, su tendencia a reprimirse quedaba amortiguada y sus verdaderos sentimientos y preocupaciones salían a la luz.

Los experimentos demuestran que, aunque pertenezcas a la categoría evasiva, tu «maquinaria» de apego sigue funcionando y te hace igual de vulnerable que los demás a la amenaza de separación. Sin embargo, sólo cuando tu energía mental está en otra parte y te pillan desprevenido, se manifiestan esas emociones y sentimientos.

Las investigaciones revelan también que los evasivos como Susan no son espíritus tan libres después de todo; si *pasan* por tales es gracias a los mecanismos de defensa que adoptan. Fíjate cómo ella, en su discurso, se esfuerza en rebajar a aquellos que dependen de sus figuras significativas. Otros estudios han demostrado que, ante un acontecimiento vital estresante, como un divorcio, el nacimiento de un niño con una deficiencia grave o un conflicto bélico, las defensas de los evasivos se esfuman al instante. En tales casos, se muestran y

actúan exactamente igual que las personas de estilo ansioso.

Juntos, pero separados: el compromiso que no satisface a nadie

Entonces, ¿cómo se las ingenian las personas de estilo evasivo para reprimir sus necesidades de apego y guardar las distancias en sus relaciones? Observemos más de cerca las diversas técnicas que emplean para poner barreras a las personas que más les importan, desde las estrategias de desactivación en el día a día hasta sus opiniones y creencias más comunes.

- Mike, de 27 años, ha pasado los últimos cinco con alguien que considera intelectualmente inferior. Ambos se quieren mucho, pero a Mike, en el fondo, la relación no acaba de satisfacerle. No puede librarse de la sensación de que le falta algo y de que una persona mejor podría estar aguardando justo a la vuelta de la esquina.
- Kaia, de 31 años, vive con su novio desde hace dos años, pero aún echa de menos la libertad de la que disfrutaba cuando vivía sola. Parece haber olvidado que, en realidad, se sentía abrumada por la depresión y la soledad.
- Stavros, de 40 años, un guapo empresario de éxito, desea con desesperación casarse y tener hijos. Sabe exactamente el tipo de mujer que quiere por esposa. Tiene que ser joven (de 28 años como máximo), guapa, ambiciosa y por último, aunque no menos importante, estar dispuesta a regresar con él a Grecia. Lleva más de diez años saliendo con chicas, pero aún no ha encontrado a la mujer ideal.
- Tom, de 49 años, lleva décadas casado con su mujer, a la que adoraba en su día, pero ahora se siente atrapado. En cuanto tiene la más mínima oportunidad, hace cosas por su cuenta, desde viajes en solitario hasta salir con sus amigos.

Todas estas personas tienen algo en común: un estilo de apego evasivo. El sentimiento de soledad está muy enraizado en ellos, aunque vivan en pareja. Mientras que las personas seguras no dudan en aceptar a sus compañeros con todos sus defectos, en depender de ellos, en considerarlos únicos y especiales, para las personas de estilo evasivo semejante actitud supone todo un reto. Si eres evasivo, tal vez conectes con tu pareja a algún nivel, pero siempre guardarás cierta distancia mental y buscarás una vía de escape. Sentirte cerca de otra persona, saberte completo a su lado (el equivalente emocional a

encontrar un hogar) te resulta una condición difícil de aceptar.

Estrategias de desactivación: tu equipo de herramientas para mantener a tu pareja a un metro de distancia (o más)

Aunque Mike, Kaia, Stavros y Tom emplean distintos métodos para desvincularse de sus parejas, todos utilizan técnicas conocidas como *estrategias de desactivación*. Una estrategia de desactivación es cualquier conducta o pensamiento que se usa para aplastar la intimidad. Mediante ese tipo de tácticas, reprimimos nuestro sistema de apego, el mecanismo biológico que desencadena en el cerebro el deseo de estar cerca de la persona que más nos importa. ¿Recuerdas cómo demostraron los investigadores en su experimento que los evasivos sienten la necesidad de acercarse al otro, pero hacen un decidido esfuerzo por reprimirla? Las estrategias de desactivación son las herramientas que emplean para ahogar dicha necesidad en el día a día. Lee con atención la siguiente lista de estrategias de desactivación. Cuanto más utilices estas herramientas, más solo te sentirás y más infeliz será tu relación.

Algunas estrategias de desactivación frecuentes

- Decir (o pensar) «No estoy preparado para un compromiso», pero seguir junto a la pareja de todos modos, a veces durante años.
- Fijarse en las pequeñas imperfecciones del otro; su forma de hablar, de vestir, de comer o (rellena el espacio en blanco) y dejar que eso interfiera en lo que se siente por él.
- Seguir pensando en un ex novio o ex novia (el ex fantasma; ampliaremos el tema más adelante).
- Flirtear con otros; una manera muy perjudicial de introducir inseguridad en la relación.
- No decir «te quiero», pero dar a entender que se siente algo por la otra persona.
- Retirarse cuando las cosas van bien (por ejemplo, no llamar durante varios días después de una cita romántica).
- Establecer relaciones que no tienen futuro, por ejemplo

con una persona casada.
- Desacreditar a la pareja mentalmente cuando está hablando.
- Guardar secretos y ser confuso para preservar la sensación de independencia.
- Evitar la proximidad física; por ejemplo, no querer compartir la cama, negarse a mantener relaciones, caminar unos pasos por delante del otro.

Si eres evasivo, utilizas inconscientemente estas pequeñas estrategias cotidianas de desactivación para asegurarte de que la persona que amas (o amarás) no interfiera en tu autonomía. Sin embargo, al final del día, esas tácticas impiden que *tú* seas feliz en la relación.

Por sí sólo, el uso de estrategias de desactivación no basta para mantener a raya el apego. Sólo son la punta del iceberg. Como evasivo, tu mente está gobernada por percepciones y creencias generales sobre las relaciones que te obligan a desvincularte de tu pareja e interfieren en el camino de tu felicidad.

Patrones de pensamiento que te dejan solo a la intemperie

Como evasivo, tienes una perspectiva distorsionada de las cosas que tu pareja dice y hace. Lo inquietante del caso es que eres casi inconsciente de esos patrones de pensamiento destructivos.

Cuando confundes la confianza en ti mismo con la autosuficiencia

Joe, 29 años: «Cuando era pequeño, mi padre siempre me decía que no confiara en nadie. Me lo dijo tantas veces que se convirtió en una especie de mantra mental: "¡Sólo puedes contar contigo mismo!" Jamás cuestioné la verdad de aquella afirmación hasta que acudí a terapia por primera vez. "¿Relaciones? ¿Quién las necesita? —le dije al comecocos—. ¿Por qué voy a perder el tiempo estando con alguien cuando sólo puedo contar conmigo mismo?" Mi terapeuta abrió mucho los ojos. "¡Eso es una necedad! —respondió—. Claro que puede contar con otras personas. Y debe hacerlo. Lo hace constantemente de

todos modos. Todos lo hacemos." Fue como una revelación. Comprendí que tenía razón. Me proporcionó un alivio tremendo deshacerme de aquella idea obsesiva que me apartaba del resto del mundo».

La idea de Joe de que sólo podía contar consigo mismo, así como su experiencia de soledad a causa de la misma, no constituye un caso aislado. Los estudios demuestran que esa tendencia se encuentra íntimamente relacionada con la dificultad para sentirse cómodo en situaciones de intimidad y cercanía. Aunque se sabe que los individuos evasivos tienden a confiar en su autosuficiencia, pagan un precio por su empeño: son los que obtienen puntuaciones más bajas en cualquier prueba que mida la profundidad de las relaciones. También están menos dispuestos a practicar el autoanálisis, se sienten más incómodos con la intimidad y tienen menos probabilidades de pedir ayuda a los demás.

Como es evidente en el relato de Joe, una fuerte tendencia a la autosuficiencia resulta más una carga que una ventaja. En las relaciones sentimentales, reduce tu capacidad de comprometerte, de compartir información íntima y de sintonizar con tu pareja. Muchos evasivos confunden la confianza en uno mismo con la autosuficiencia. Aunque todos debemos aprender a ser autónomos en cierta medida, si sobrevaloramos la autosuficiencia desdeñamos la importancia de buscar apoyo en los demás y al hacerlo renunciamos a un recurso de supervivencia importante.

Otro problema de la autosuficiencia es el prefijo «auto». Te obliga a pasar por alto las necesidades de tu pareja y a concentrarte sólo en las tuyas, con lo que te privas de una de las experiencias humanas más gratificantes. Te impide (y a la persona amada) conocer la dicha de sentirte parte de algo más grande que tú mismo.

Cuando ves el gusano en vez de la manzana

Otro patrón de pensamiento perjudicial que te impulsa a guardar las distancias con tu pareja es «ver el gusano en vez de la manzana». Carole llevaba nueve meses con Bob y se sentía cada vez más desgraciada. Tenía la sensación de que su novio no era la persona que le convenía y daba infinidad de razones: intelectualmente no estaba a su altura, carecía de sofisticación, era demasiado dependiente, le disgustaba cómo se vestía y cómo se comportaba con la gente. Sin embargo, al mismo tiempo, Bob le transmitía una ternura que jamás había experimentado con otro hombre. Hacía que se sintiese segura y aceptada, la colmaba de regalos y afrontaba con una paciencia infinita los silencios, el mal humor y los enfados de ella. No obstante, Carole estaba empeñada en que debía dejar a su novio. «Nunca funcionará»,

repetía una y otra vez. Por fin, rompió con él. Algunos meses más tarde, le sorprendió descubrir lo difícil que se le hacía todo sin él. Sola, deprimida y destrozada, hablaba de su relación como la mejor que había tenido jamás.

La experiencia de Carole es típica de las personas con un estilo de apego evasivo. Tienden a ver el vaso medio vacío en vez de medio lleno en lo relativo a su pareja. De hecho, en el transcurso de cierto experimento, Mario Mikulincer, decano de la Nueva Escuela de Psicología del Centro Interdisciplinario de Israel y uno de los grandes expertos en el campo del apego adulto, junto con sus colegas Victor Florian y Gilad Hirschberger del departamento de psicología de la Universidad Bar Ilan de Israel, pidieron a varias parejas que anotaran sus experiencias cotidianas en un diario y descubrieron que las personas evasivas valoraban peor a sus parejas que las no evasivas. Por ende, averiguaron que era así *incluso los días en que la conducta de éstas irradiaba ternura, buena disposición y cariño*. El doctor Mikulincer explica que esta pauta de comportamiento procede de la actitud por lo general desdeñosa de los evasivos hacia la conexión. Cuando sucede algo que contradice su punto de vista, éstos tienden a obviar el dato o cuando menos a restarle valor.

En compañía de su novio, Carole utilizaba diversas estrategias de desactivación que la llevaban a centrarse en los aspectos negativos de Bob. Aunque era consciente de las cualidades de su novio, no podía dejar de pensar en lo que consideraba sus innumerables defectos. Sólo después de haber roto con él, cuando ya no se sentía amenazada por el importante nivel de intimidad que existía entre ambos, cayeron sus mecanismos de defensa. Entonces fue capaz de ponerse en contacto con los sentimientos de apego que albergaba en su interior y reconocer las muchas virtudes de Bob.

Atención: interpreta las señales

Imagínate que eres un padre incapaz, por más que quieras, de interpretar las señales que te envía tu hijo. No sabrías si el niño tiene hambre o está cansado, si quiere que lo cojas en brazos o que lo dejes tranquilo, si se ha mojado o está enfermo. Qué complicada sería la vida para ambos. Tu retoño tendría que esforzarse mucho más (y llorar más alto) para hacerse entender.

Un estilo de apego evasivo te puede hacer sentir a menudo como ese padre. No se te da bien interpretar las abundantes señales que recibes durante la convivencia diaria, tanto verbales como no verbales, y convertirlas en una idea coherente del estado mental de tu pareja. El problema es que, además de creerte autosuficiente, te

obligas a pensar que no te importan los sentimientos de esa persona tan cercana a ti. Te dices que no es tu problema; que le toca a ella ocuparse de su bienestar emocional. Esa carencia de empatía lleva a las personas que conviven con evasivos a quejarse de falta de apoyo emocional. También merma la conexión y la ternura entre ambos, así como la satisfacción que procura la relación.

El doctor Jeffry Simpson, profesor de psicología de la Universidad de Minessota, estudia de qué manera las tendencias de apego adulto influyen en el buen funcionamiento de la relación y en el sentimiento de bienestar, en particular en momentos difíciles. También investiga los grados de precisión empática (las condiciones bajo las cuales las personas tienden a interpretar de forma más o menos precisa los sentimientos de su pareja). En el transcurso de un estudio llevado a cabo junto con Steve Rholes de la Universidad A & M de Texas, idearon un experimento para determinar si la habilidad de las personas para inferir los pensamientos de sus parejas difería en función de su estilo de apego. Pidieron a diversos individuos que puntuaran el atractivo y el poder de seducción de una serie de retratos de personas del sexo opuesto en presencia de sus parejas. A continuación, les pidieron que adivinaran las reacciones de sus compañeros durante aquel proceso de valoración. Descubrieron que los individuos evasivos eran los más torpes a la hora de adivinar los pensamientos y sentimientos de sus compañeros durante el experimento. Tendían a considerar que la reacción del otro había sido de indiferencia ante el hecho de que calificaran a una persona de muy atractiva cuando, en realidad, el otro se había disgustado.

John Gray, en su famosísimo libro *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, empieza describiendo la súbita revelación que lo llevó a escribir el libro. Varios días después de que su mujer, Bonnie, diera a luz a su hija en un parto complicado, John volvió a trabajar (todo indica que ella estaba convaleciente). Una noche, llegó a casa y descubrió que a su mujer se le habían acabado los analgésicos y «se había pasado el día sumida en el dolor mientras atendía a la recién nacida». Cuando vio lo disgustada que estaba su esposa, identificó erróneamente aquella emoción con la ira, y se puso a la defensiva, alegando inocencia. Al fin y al cabo, no sabía que a ella se le habían acabado las pastillas. ¿Por qué no lo había llamado para decírselo? Tras una discusión acalorada, estando él a punto de marcharse de casa enfadado, ella lo detuvo: «Espera, por favor, no te vayas —le pidió—. Es ahora cuando más te necesito. Me duele todo. Llevo varios días sin dormir. Por favor, escúchame». En aquel momento, John se acercó a ella y, sin decir una palabra, la abrazó. Un poco más adelante, afirma: «Aquel día, por primera vez, no la dejé sola. […] Conseguí abrirme a ella cuando más me necesitaba».

Aquel suceso —el estrés, la responsabilidad de cuidar de un recién nacido y la comunicación particularmente eficaz de su mujer— ayudó a John a adoptar un modelo funcional seguro. Lo ayudaron a comprender que el bienestar de su mujer era su responsabilidad y también su deber. Fue una auténtica revelación para él. De ser un tipo pendiente de sus propias necesidades y con tendencia a reaccionar a las peticiones y quejas de su pareja poniéndose a la defensiva pasó a comportarse como un individuo más seguro. La empresa no es fácil si perteneces al estilo evasivo, pero sí posible siempre que te atrevas a abrirte lo bastante como para ver a tu pareja.

En busca del ex fantasma. En busca del gran amor

Existen dos estrategias la mar de astutas que tal vez estés empleando para boicotearte a ti mismo en el terreno afectivo sin darte ni cuenta. Convéncete a ti mismo de que sigues pensando en alguien del pasado o de que la persona que te conviene está justo a la vuelta de la esquina y estarás socavando tu propia capacidad de amar. Aferrarse a la idea de la pareja «ideal» es una de las herramientas de evitación más poderosa que se puede usar para mantener al otro a raya. También te permite seguir pensando que a ti no te pasa nada y que el problema lo tiene la persona que está contigo; no da la talla. Además de poner barreras entre los dos, es muy posible que esa actitud confunda a tu pareja. Cuando tu compañero oye lo mucho que echas de menos a tu ex o hasta qué punto anhelas encontrar a tu alma gemela, tiende a creer que de verdad deseas intimidad y compromiso cuando en realidad lo estás haciendo precisamente para evitarlos.

El ex fantasma

Cuando devalúas a tu pareja, corres el riesgo de despertarte un día, mucho después de haber puesto fin a la relación, sin entender por qué todos aquellos defectos te molestaban tanto. Tal vez entonces te preguntes qué salió mal y añores aquel amor perdido. A esa situación la denominamos *el fenómeno del ex fantasma*.

A menudo, como le sucedió a Carole, quien «redescubrió» sus sentimientos hacia Bob cuando ya no estaba con él, en cuanto el tiempo y la distancia se interponen entre el evasivo y aquella persona que un día dejó de interesarle, sucede algo extraño. ¡El amor y la admiración vuelven! A una distancia segura, la amenaza de intimidad desaparece y ya no tienes la necesidad de reprimir tus verdaderos

sentimientos. Entonces, puedes dedicarte a evocar las grandes cualidades de tu ex y a convencerte de que fue la mejor pareja que tuviste jamás. Como es lógico, te revelas incapaz de expresar por qué en el pasado creíste que aquella persona no te convenía ni de recordar con claridad por qué la dejaste (o quizá por qué te comportaste tan mal con ella que se vio obligada a abandonarte). En términos generales, pones a tu antigua pareja en un pedestal y rindes tributo al «amor de tu vida», a la sazón perdido para siempre. A veces incluso tratas de reanudar la relación, creando así un círculo vicioso de acercamiento y retirada. En otras ocasiones, aun estando la persona disponible, no intentas acercarte a ella, pero no dejas de pensar en lo feliz que habrías sido a su lado.

Este tipo de fijación con una antigua pareja dificulta la creación de nuevos vínculos porque actúa como una estrategia de desactivación que te impide acercarte a otras personas. Aunque sepas a ciencia cierta que nunca vas a volver con tu ex fantasma, la mera idea de que está ahí, en alguna parte, basta para que tu nueva pareja te parezca insignificante en comparación.

El poder del «gran amor»

¿Alguna vez has salido con una persona que al principio te parecía fantástica y, conforme te fuiste acercando, te abrumó la sensación de que no era para tanto? A veces sucede incluso cuando llevas mucho tiempo saliendo con alguien o en relaciones muy intensas. Crees haber encontrado al amor de tu vida y un día, de repente, notas un bajón en ti. Empiezas a reparar en que tiene una forma rara de comer o en que su manera de sonarse te saca de tus casillas. Acabas por descubrir que, tras la euforia inicial, te sientes agobiado y necesitas retroceder un paso. Lo que no sabes es que ese súbito enfriamiento podría deberse, en realidad, a una estrategia de desactivación, desencadenada a nivel inconsciente para reprimir tus necesidades de apego.

Al no querer mirar hacia dentro (y creer que todos tenemos idéntica capacidad para la intimidad), deduces que no amas lo bastante a esa persona y te alejas. Ésta, destrozada, protesta, lo que no hace sino reforzar tu convicción de que no es tu «alma gemela». Vas pasando de una cita a otra y entrando en el mismo círculo vicioso una y otra vez, convencido todo el tiempo de que cuando por fin encuentres al «amor de tu vida» ambos conectaréis sin esfuerzo en un plano totalmente distinto.

¿Pueden cambiar los evasivos?

De la lectura de este capítulo se deduce que ser evasivo no te garantiza una existencia autosuficiente, sino más bien una vida llena de dificultades, dominada por la represión constante de un poderoso sistema de apego mediante las (también poderosas) estrategias de desactivación que hemos descrito. Dada la potencia de dichas estrategias, es fácil sacar la conclusión de que las conductas, creencias y pensamientos a través de los cuales se expresan no se pueden extirpar ni cambiar. En términos estrictos, no es así. No obstante, sí es cierto que la gran mayoría de personas con un estilo de apego evasivo dan por sentado que su incapacidad para ser felices en las relaciones tiene poco que ver con ellas mismas y mucho con las circunstancias externas: conocen a personas que no les convienen, no encuentran a «su alma gemela» o sólo encuentran a personas empeñadas en atarlas. Rara vez indagan en su interior el motivo de su insatisfacción, ni mucho menos piden ayuda o acceden a buscarla cuando su pareja les sugiere que lo hagan. Por desgracia, si no se miran a sí mismos o hacen algún tipo de tratamiento, difícilmente cambiarán.

En algunas ocasiones, cuando los evasivos pasan por un período particularmente difícil (una época de gran soledad, un acontecimiento vital trascendente o un accidente grave), cambian de forma de pensar. Sería conveniente que, si alguno de vosotros se encuentra en esa tesitura, tomara nota de las ocho estrategias detalladas a continuación, que lo acercarán un paso más a la verdadera intimidad. Casi todas ellas requieren, por encima de todo, adquirir una mayor consciencia. Ahora bien, conocer los patrones de pensamiento que te impiden llegar a intimar con alguien es sólo el primer paso. El siguiente y *más difícil* es empezar a identificar en qué momentos uno recurre a las conductas y posturas de desactivación y, a partir de ahí, embarcarse en el viaje al cambio.

Sesión de coaching*: ocho causas que puedes poner en práctica hoy mismo para dejar de rechazar el amor*

1. **Aprende a detectar tus estrategias de desactivación.** No actúes por impulso. Si te gusta alguien y de repente te asalta la certeza de que no es la persona que te conviene, párate a pensar: ¿no será una estrategia de desactivación? ¿Y si todas esas pequeñas imperfecciones que empiezas a detectar no son sino trampas que te pone tu sistema de apego para hacer que te alejes? Recuérdate a ti mismo que estás recibiendo una imagen distorsionada y que, por muy

incómodo que te sientas al respecto, necesitas intimidad. Si tu pareja te pareció estupenda de buen comienzo, te arriesgas a sufrir una gran pérdida.

2. **Quítale importancia a la noción de autosuficiencia y presta atención al apoyo mutuo.** Cuando tu pareja tiene la sensación de que cuenta con una base de seguridad en la que apoyarse (y no le cuesta un gran esfuerzo acercarse a ti) y cuando tú no te sientes impulsado a distanciarte, ambos sois más capaces de atender al mundo exterior y dedicaros a vuestras cosas. Tú serás más independiente y tu pareja te necesitará menos. (Para saber más acerca de la «paradoja de la dependencia», véase el capítulo 2.)
3. **Busca una pareja segura.** Como descubrirás en el capítulo 7, las personas con un estilo de apego seguro tienden a hacer que sus parejas ansiosas y evasivas se sientan más seguras también. Alguien con un estilo de apego ansioso, sin embargo, exacerbará tu tendencia a la evasión, a menudo en un círculo vicioso perpetuo. Si puedes elegir, te recomendamos que optes por la ruta segura. Te pondrás menos a la defensiva, te pelearás menos y disminuirá tu grado de angustia.
4. **Sé consciente de tu tendencia a malinterpretar la conducta del otro.** Las opiniones negativas sobre la conducta y las intenciones de tu pareja transmiten malas vibraciones a la relación. ¡Cambia el patrón! Reconoce esa tendencia, detecta cuándo se apodera de ti y adopta una perspectiva más realista. Recuérdate a ti mismo que esa persona es tu pareja, que tú escogiste estar con ella y que quizás harías mejor confiando en sus buenas intenciones.
5. **Redacta una lista de agradecimientos por la relación.** Recuerda a diario que tiendes a denigrar a tu pareja o ligue. Si posees un estilo de apego evasivo, ese tipo de actitud forma parte de tu naturaleza. Deberías esforzarte por buscar el lado positivo de tu compañero. Quizá te cueste al principio, pero con la práctica y algo de perseverancia lo irás consiguiendo. Cada noche, dedica un rato a recordar lo acontecido durante el día. Anota como mínimo un acto de tu pareja que haya contribuido a tu bienestar, por nimio que te parezca, y escribe por qué deberías estar agradecido de tener a esa persona en tu vida.
6. **«Pasa» del ex fantasma.** Cuando te sorprendas a ti mismo idealizando a aquel ex tan especial, detente a considerar que la opción no es viable y nunca lo fue. Recordando lo

crítico que fuiste con aquella relación (y lo mucho que recelaste del compromiso), podrás dejar de utilizarlo como estrategia de desactivación y centrarte en otra persona.

7. **Olvídate del «amor de tu vida».** No discutimos la existencia de almas gemelas en este mundo. Muy al contrario, creemos de todo corazón en la experiencia del gran amor. Pero pensamos que uno tiene que tomar parte activa en el proceso. No esperes que «tu media naranja», la persona que encaja con tu lista de requisitos, aparezca y lo ponga todo en su lugar. Convierte a una persona en tu alma gemela escogiéndola de entre la multitud, permitiendo que intime contigo (mediante las estrategias que te ofrecemos en este capítulo) y dejando que forme parte de ti de una manera especial.
8. **Utiliza la estrategia de la distracción.** En tanto que evasivo, te resultará más fácil acercarte a tu pareja si te distraes de un modo u otro (recuerda el experimento de la tarea de distracción). Pensar en otras cosas (ir de excursión, salir a navegar, preparar juntos una buena comida) te ayudará a bajar la guardia y te facilitará el acceso a tus sentimientos amorosos. Utiliza ese pequeño truco para fomentar la intimidad durante el tiempo que ambos paséis juntos.

Para más consejos sobre cómo vencer la tendencia a la evasión, véase el capítulo 8.

7

Sentirse cómodo en las distancias cortas: el estilo seguro

Escribir sobre las personas que poseen un estilo de apego seguro parece una tarea aburrida a primera vista. Al fin y al cabo, ¿qué se puede decir? Si encajas en la categoría segura, eres de fiar, equilibrado y digno de confianza. No tratas de esquivar la intimidad ni te vuelves loco analizando tu relación. El drama brilla por su ausencia; no hay altibajos ni yoyós ni montañas rusas que citar. ¿Qué podemos decir?

¡En realidad, hay mucho de lo que hablar! A lo largo del tiempo que hemos dedicado a discernir los mecanismos del apego y a comprender cómo un vínculo seguro puede transformar la vida de alguien, hemos acabado por apreciar y admirar a los seguros del mundo. Captan como nadie las señales emocionales y físicas de sus parejas y saben cómo responder a ellas. Su sistema emocional no se altera demasiado frente a una amenaza (como el del ansioso), pero tampoco se cierra en banda (como el evasivo). En este capítulo, aprenderás más sobre los rasgos de la persona segura y descubrirás por qué es tan especial. Si eres seguro y no acostumbras a precisar consejo en el terreno de las relaciones, descubrirás los peligros que corres, porque también tú puedes tropezarte algún día con una relación destructiva que te haga sufrir.

El efecto parachoques del seguro

Una y otra vez, las investigaciones demuestran que ningún factor augura tanta felicidad en pareja como un estilo de apego seguro. Las estudios demuestran que los individuos pertenecientes a esta categoría expresan más satisfacción en sus relaciones que las personas de otros estilos de apego. Patrick Keelan realizó un experimento sobre el tema, citado en su tesis doctoral de la Universidad de Toronto. Junto con el difunto profesor de psicología Kenneth Dion y la que fuera durante años su compañera de investigación y esposa, Karen Dion, también profesora de psicología de la Universidad de Toronto, dedicó cuatro meses a mantener conversaciones con más de un centenar de estudiantes universitarios que mantenían relaciones de pareja. Los tres

investigadores descubrieron que los individuos seguros expresaban niveles crecientes de satisfacción, compromiso y confianza en sus relaciones. Por el contrario, los inseguros manifestaban niveles menguantes de los tres aspectos durante el mismo período.

Sin embargo, ¿qué pasa cuando un seguro se relaciona con un inseguro? En un experimento distinto, los investigadores encargaron a una serie de observadores que puntuasen la calidad de los contactos de diversas parejas. Como era de esperar, las parejas seguras (aquellas cuyos dos miembros eran seguros) funcionaban mejor que las inseguras (aquellas cuyos miembros eran o bien ansiosos, o bien evasivos). Lo más interesante del caso fue observar que no se apreciaban diferencias entre las parejas seguras y las mixtas (aquellas que contaban con un solo miembro de la categoría segura). Ambas compartían una baja incidencia de conflictos y la calidad de sus contactos obtuvo una puntuación más alta que la de sus pares inseguros.

De modo que las personas con un sistema de apego seguro no sólo se desenvuelven mejor en las relaciones, también crean una especie de efecto parachoques, que consiste en aumentar los niveles de satisfacción de su pareja insegura respecto a la relación y en elevar la calidad de los contactos a su propio estándar seguro. Este descubrimiento posee una gran importancia, porque significa que estar con alguien seguro te coloca en una posición también más segura.

Dime, ¿es algún tipo de magia?

¿Qué hacen las personas de estilo seguro para provocar este efecto «mágico» en sus relaciones? ¿Los seguros son siempre las personas más amistosas, agradables y sociables? ¿Se las puede identificar en función de su encanto, equilibrio y confianza en sí mismas? La respuesta a todas las preguntas anteriores es «no». Igual que sucede con los otros estilos de apego, los rasgos físicos o de personalidad no delatan a los seguros. Pueden encajar en casi cualquier descripción del espectro de personalidades.

- Aaron, de 30 años, ingeniero químico, es una persona introvertida a la que le desagradan profundamente los acontecimientos sociales. Pasa gran parte de su tiempo libre trabajando, leyendo o en compañía de su familia cercana, y le cuesta mucho conocer gente. Tuvo su primera experiencia sexual hace dos años.
- Brenda, de 27 años, productora de cine, es una figura de referencia social, conoce a todo el mundo y acude allá

donde está la acción. Tuvo una relación seria de los 18 a los 24 y desde entonces ha ido saliendo con distintas personas.

- Gregory, 50 años, ingeniero electrónico, divorciado y padre de dos hijos, es muy extrovertido y afable. Aún se está lamiendo las heridas de su fracaso matrimonial y anda en busca de su segunda mujer.

Los seguros pueden adoptar cualquier apariencia, forma y tamaño. Es verdad que hay algo que los distingue, pero resulta difícil de identificar, al menos al principio. Janet, de 41 años, experimentó ese «algo» en carne propia.

Abrumada por la cantidad de trabajo que había dejado pendiente el viernes por la tarde, Janet se despertó el lunes por la mañana en un estado próximo al terror. Estaba convencida de que jamás podría sacarse de encima la enorme pila de documentos que tenía en su escritorio, y la situación hacía que se sintiera incompetente. Se volvió hacia su marido, Stan, que estaba tendido a su lado y sin venir a cuento le dijo lo decepcionada que se sentía de que *él* no hubiera progresado en su profesión, y lo mucho que le preocupaba que *él* no fuera capaz de salir adelante. Stan se quedó atónito, pero reaccionó al ataque de Janet sin el menor asomo de animosidad. «Entiendo que estés asustada y que asustarme a mí te proporcione cierto consuelo, pero si lo que intentas es animarme para que sea más eficiente en mi trabajo, algo que haces a menudo, ésta no me parece la mejor manera de conseguirlo.»

Janet se quedó de piedra. Sabía que él tenía razón; únicamente estaba expresando sus propias inquietudes. Al ver que su mujer estaba al borde de las lágrimas, Stan se ofreció a llevarla en coche al trabajo. De camino, ella se disculpó. En realidad, no quería decir lo que había dicho, pero se sentía tan desanimada que todo le parecía horrible.

Fue entonces cuando Janet comprendió el apoyo tan maravilloso que le ofrecía su marido. Si *él* la hubiera atacado *a ella* sin venir a cuento, Janet habría arremetido a su vez contra Stan y habría estallado la Tercera Guerra Mundial. La mujer no habría poseído la entereza suficiente como para comprender lo que estaba pasando en realidad, para entender dónde radicaba el problema realmente. La capacidad de Stan para afrontar la situación como lo hizo requería estar en posesión de un verdadero don emocional. «He de recordar la suerte que tengo de ser la parte más beneficiada de la relación y ofrecerle algo a cambio algún día», pensó Janet.

Cuando la amenaza pasa inadvertida

Las personas que poseen un estilo de apego seguro disfrutan de un atributo muy real aunque imperceptible a simple vista: están programadas para esperar que sus parejas sean cariñosas y les respondan con afecto, y no les inquieta perder el amor del otro. Se sienten increíblemente cómodas en las distancias cortas y poseen una extraña habilidad para comunicar sus necesidades y responder a las de sus parejas.

De hecho, una serie de experimentos llevados a cabo con el objeto de acceder a la mente inconsciente de distintos sujetos (que consistían en medir el tiempo que éstos tardaban en captar palabras que aparecían en un monitor, como describíamos en el capítulo 6) se basaban en comparar las reacciones de personas pertenecientes a los tres estilos de apego: ansiosas, evasivas y seguras. Los experimentos demostraron que el inconsciente de los seguros posee un mayor acceso a aspectos como el amor, el contacto físico y la intimidad, y menos a temas como el peligro, la pérdida y la separación. Los aspectos negativos y amenazadores no les afectan con facilidad. Sin embargo, a diferencia de los evasivos, que al principio no reaccionaban a las palabras amenazadoras, pero sí lo hacían cuando estaban distraídos con otra tarea, los seguros siguen pasándolas por alto en condiciones de distracción. Al contrario de lo que les sucede a los individuos de estilo evasivo, a los de la categoría segura no les afectan las ideas que implican una amenaza para la relación, ni siquiera cuando los cogen con la guardia bajada. En otras palabras, las personas seguras no tienen que hacer un esfuerzo para reprimir ese tipo de miedos; simplemente, no les preocupan, ni consciente ni inconscientemente. Por ende, cuando se les pedía que pensaran específicamente (y, al menos en este experimento, de manera consciente) en la separación, el abandono y la pérdida, lo hacían, y entonces se ponían nerviosos, como indicaban las pruebas de conductancia de su piel (que miden la cantidad de sudor). En cambio, por raro que parezca, cuando se les sugería que dejaran de pensar en aquellos temas, la conductancia de su piel volvía de repente a la normalidad. Todo ello indica que lo que a unos les cuesta un gran esfuerzo (mantener el equilibrio emocional en presencia de la adversidad) aparece de forma natural en alguien seguro. Sencillamente, no son tan susceptibles a las señales negativas del mundo.

Esta postura influye en todos los aspectos de sus relaciones afectivas. Los seguros son:

- **Excelentes parachoques en caso de conflicto:** en el transcurso de una pelea, no sienten la necesidad de actuar a la defensiva, de herir o de infligir un castigo a sus parejas, con lo que evitan la escalada de la situación.

- **Flexibles mentalmente:** no se sienten amenazados por las críticas. Están dispuestos a analizar su conducta y, de ser necesario, revisan sus ideas y sus estrategias.
- **Comunicadores eficientes:** esperan que los demás sean comprensivos y empáticos, de modo que no les cuesta expresar sus sentimientos con naturalidad y fidelidad.
- **Poco aficionados a los juegos:** buscan la intimidad y creen que los demás también la desean, así que ¿por qué recurrir a estratagemas?
- **Proclives a la intimidad, indiferentes a los límites:** no les incomodan las distancias cortas y no temen que los «enreden». Como no los abruma el miedo al desaire (como a los ansiosos) o la necesidad de poner límites (como a los evasivos), les resulta fácil disfrutar de intimidad, tanto física como emocional.
- **Rápidos a la hora de perdonar:** dan por supuesto que su pareja tiene buenas intenciones, por lo que no les cuesta perdonarla cuando los hiere.
- **Proclives a considerar el sexo y la intimidad emocional como una misma cosa:** no necesitan crear distancia separando esos dos aspectos (intimando sexual *o* emocionalmente pero no en ambos sentidos a la vez).
- **Tratan a sus parejas a cuerpo de rey:** cuando formas parte de su círculo más próximo, te tratan con amor y respeto.
- **Están seguros de su capacidad para mejorar la relación:** confían en sus ideas positivas sobre sí mismos y los demás, por lo que consideran lógica esta suposición.
- **Se responsabilizan del bienestar de su pareja:** esperan que los demás les respondan y les traten con cariño, por lo que se responsabilizan de las necesidades de los otros.

Muchas personas que viven con parejas inseguras no pueden siquiera imaginar cuán distinta resulta la vida junto a un individuo seguro. Para empezar, no se enzarzan en la «danza de la relación» a la que a menudo se refieren los terapeutas, según la cual un miembro de la pareja se acerca mientras que el otro se aleja para mantener cierta distancia del primero en todo momento. En cambio, reina un sentimiento de intimidad y compromiso crecientes. En segundo lugar, son capaces de expresar sus emociones con sensibilidad y empatía (y, aún más importante, de forma coherente). Para terminar, el miembro seguro envuelve a su pareja en un escudo protector emocional que le facilita el camino al mundo exterior. A menudo pasamos por alto la ventaja que suponen estas cualidades hasta que las echamos en falta.

No es de extrañar que las personas que más valoran las relaciones seguras sean aquellas que han vivido relaciones tanto seguras como inseguras. Aunque dichas personas te dirán que una relación segura está a miles de kilómetros de distancia de una insegura, no podrán especificar en qué consiste exactamente esa diferencia a menos que conozcan la teoría del apego.

¿De dónde procede ese «talento»?

Si eres seguro, ¿naciste con esa capacidad innata o la fuiste aprendiendo? John Bowlby creía que los estilos de apego proceden de la experiencia vital, sobre todo del trato que nos dispensaron nuestros padres en la infancia. Un niño desarrollará un estilo de apego seguro si sus padres comprenden sus necesidades y las atienden. En ese caso, el pequeño aprenderá que puede confiar en sus padres, y sabrá que puede contar con ellos siempre que los necesite. No obstante, Bowlby afirmaba que no todo acababa ahí; creía que un niño seguro conservaría esa confianza al crecer y la trasladaría a sus relaciones afectivas.

¿Las pruebas corroboran la idea del reconocido psicólogo? En el año 2000, Leslie Atkinson, que dirige un departamento de investigación de la Universidad Ryerson, en Toronto, junto con varios colegas, llevó a cabo un metaanálisis basado en cuarenta y un estudios anteriores. En total, estudió a más de dos mil parejas de padres e hijos para evaluar la relación entre la sensibilidad del progenitor y el estilo de apego del niño. Los resultados demostraron la existencia de una correlación, débil pero significativa, entre ambas cuestiones: los hijos de madres atentas a las necesidades del pequeño tenían más probabilidades de desarrollar un estilo de apego seguro. Sin embargo, la debilidad del vínculo indica que, dejando aparte aspectos metodológicos, podría haber otras variables de peso en el desarrollo del estilo de apego de un niño. Entre los factores que, según la investigación, incrementaban las posibilidades de que un pequeño fuera seguro se contaban un temperamento apacible (lo cual facilita la respuesta a los padres), condiciones maternas favorables (satisfacción en el matrimonio, bajos niveles de estrés y de depresión, apoyo social) y menos horas con un cuidador no parental.

Para complicar aún más las cosas, en años recientes ha ido ganando peso entre los investigadores la idea de que los genes nos predisponen hacia un estilo de apego determinado. En un estudio de asociación genética, que examina si un rasgo específico prevalece más ante una variante en particular de un gen que ante otra, Omri Gillath, de la Universidad de Kansas, junto con sus colegas de la Universidad

de California-Davis, descubrieron que cierto patrón específico del receptor de dopamina alelo DRD2 está asociado con el estilo de apego ansioso, mientras que una variante del receptor de serotonina 5-HT1A se relaciona con la evasión. Se sabe que estos dos genes influyen en muchas funciones cerebrales, incluidas las emociones, la recompensa y la atención, así como, muy importante, en la conducta social y el emparejamiento. Los autores concluyeron que «la inseguridad en relación con el apego se puede explicar en parte por cuestiones genéticas, aunque sigue existiendo una parte importante de diferencia individual atribuible a otros genes o a la experiencia social». En otras palabras, los genes podrían tener un papel importante a la hora de determinar nuestro estilo de apego.

Ahora bien, si somos seguros en la infancia, ¿conservaremos esta cualidad en la edad adulta? Para analizar la cuestión, los investigadores volvieron a examinar a individuos que eran niños en las décadas de 1970 y 1980 y que a la sazón tenían unos 20 años. ¿Aquellos hombres y mujeres clasificados como «niños seguros» seguirían manteniendo esa tendencia de adultos? La respuesta no está clara. Tres estudios distintos fracasaron a la hora de establecer una correlación entre la seguridad en la niñez y en la edad adulta, mientras que otros dos hallaron una conexión significativa al respecto. Parece claro pues que, aun si se diera cierta correlación entre el estilo de apego infantil y el adulto, ésta sería débil.

Resumiendo, ¿de dónde procede el estilo seguro? Conforme van apareciendo más estudios, aumentan las pruebas de que el estilo de apego seguro no procede de un único factor. La ecuación que equipara a un padre sensible y cariñoso con un niño seguro de por vida peca de simplismo; en cambio, parece ser que todo un mosaico de factores se combinan entre sí para crear este patrón de apego; los primeros contactos con los padres, los genes y algo más: nuestras experiencias afectivas adultas. De media, de un 70 a un 75 por ciento de personas mayores sigue perteneciendo a la misma categoría de apego a lo largo de toda su vida, mientras que el 25-30 por ciento restante de la población cambia de estilo.

Los investigadores atribuyen este cambio a ciertas relaciones románticas vividas en la edad adulta, tan importantes que llegan a transformar nuestras creencias y actitudes básicas en relación con el vínculo. Y sí, el cambio se puede producir en ambas direcciones: las personas seguras pueden llegar a ser menos seguras igual que los individuos originalmente inseguros pueden adquirir seguridad. Si eres inseguro, esta información resulta vital para ti y podría constituir tu billete para conocer la felicidad en las relaciones. Si eres seguro, también deberías tener presente este descubrimiento, porque tienes mucho que perder si tu estilo de apego llega a cambiar.

El paisaje mental de la persona segura: cómo crear una base de seguridad para la pareja

Como recordarás, una de las funciones más importantes de la pareja es proporcionarle al otro una base de seguridad: crear las condiciones necesarias para que nuestro compañero pueda explorar sus intereses e internarse en el mundo con tranquilidad. En un estudio publicado en 2010, Brooke Feeney y Roxanne Thrush, de la Universidad Carnegie Mellon, descubrieron que esta actitud general puede desglosarse en tres conductas específicas:

- **Ser accesible:** responder con sensibilidad a las inquietudes de la pareja, dejar que dependa de ti cuando sienta la necesidad, preguntarle cómo está de vez en cuando y ofrecerle consuelo cuando las cosas van mal.
- **No interferir:** apoyar sus proyectos *entre bastidores*. Ayudarle sin quitarle la iniciativa ni la sensación de poder. Permitir que actúe a su manera sin intentar tomar las riendas de la situación, dar instrucciones o socavar su confianza y capacidades.
- **Animar:** darle ánimos y ser respetuoso con sus objetivos de aprendizaje y de desarrollo personal. Fomentar su amor propio.

No soy yo, eres tú: cómo escoger pareja

Si posees un estilo de apego seguro, sabes cómo esquivar muchos de los obstáculos que las personas pertenecientes a otros estilos de apego tienen dificultades para superar. De forma natural te sientes atraído por aquellos que poseen la capacidad de hacerte feliz. A diferencia del ansioso, no dejas que un sistema de apego activado te distraiga: no eres adicto a los altibajos que se experimentan cuando alguien siempre te tiene en ascuas. A diferencia de los evasivos, no te distraes con fantasías infundadas sobre la pareja ideal que algún día encontrarás o sobre el «gran amor» que perdiste, ni empleas de forma inconsciente estrategias de desactivación que te inducen a perder el interés por alguien cuando esa persona empieza a acercarse.

En tanto que individuo seguro, te sucede todo lo contrario: crees que el mundo está lleno de parejas en potencia dispuestas a intimar y

a aproximarse a ti, personas que serán sensibles a tus necesidades. Sabes que mereces ser amado y valorado en todo momento. Estás *programado* para esperarlo. Si alguien emite vibraciones que no están en sintonía con esas expectativas —si se muestra poco consistente o evasivo—, pierdes el interés al instante. Tanya, una mujer segura de 28 años a la que entrevistamos, lo expresó con absoluta claridad:

Me he acostado con once chicos en mi vida y todos querían tener una relación seria conmigo. Supongo que es algo que transmito. Sé que doy a entender que soy alguien a quien vale la pena conocer, no sólo en la cama, y que si se quedan a mi lado encontrarán un tesoro.

Los chicos que me interesan no recurren a estratagemas; es muy importante para mí que sea así. Llaman al día siguiente o como mucho la noche siguiente. A cambio, desde el principio les demuestro que me interesan. Sólo he conocido a dos hombres que esperaron dos días para llamar, y rechacé su llamada de inmediato.

Fíjate en que Tanya no pierde el tiempo con hombres que no parecen capaces de responder a sus necesidades. A algunos, su postura puede parecerles demasiado tajante, pero entre las personas seguras ese comportamiento surge con espontaneidad. Los estudios en el campo del apego han confirmado que los sujetos de estilo más seguro tienden a recurrir a estratagemas con menor frecuencia. Tanya sabe por intuición el tipo de persona que no le conviene. En lo que a ella concierne, los juegos son un motivo de ruptura. Lo más importante de su enfoque es su convencimiento de que si su pareja le falta al respeto, la actitud evidencia la incapacidad de *ésta* para responder en una relación, no cuestiona su propia valía. Ni siquiera alimenta sentimientos demasiado negativos hacia aquellos dos hombres que no la llamaron de inmediato. Los considera una molestia e instintivamente sigue con su vida. Se trata de una postura muy distinta a la que adoptaría alguien ansioso, que con seguridad se culparía de la reacción del otro. Se dedicaría a hacer especulaciones sobre su propia conducta («Debería haberle invitado a subir» o «Fue una estupidez preguntarle por su ex») y le daría una segunda, una tercera o incluso una cuarta oportunidad a la persona idónea.

Para Tanya, con una basta, y le parece inútil llegar más lejos con personas que sabe incapaces de atender sus necesidades emocionales. En caso de duda, sin embargo, una de las herramientas más utilizadas por las personas de estilo seguro es la *comunicación eficiente:* se limitan a expresar sus sentimientos y a juzgar la reacción del otro. Si su pareja demuestra un interés genuino en su bienestar y parece dispuesta a rectificar, le conceden otra oportunidad a la relación. Si no, no se quedan ahí para librar la que consideran una batalla perdida (véase el capítulo 11).

Cómo encontrar a la pareja idónea: estrategias de las personas seguras

Los principios que defendemos a la largo de este libro para dar con el tipo de persona que nos conviene son los que emplean de forma intuitiva los individuos de estilo seguro. Incluyen:

- Localizar «la prueba delatora» cuanto antes y considerarla un motivo de ruptura.
- Comunicar de forma eficiente las propias necesidades desde el primer día.
- Participar de la creencia de que hay muchos (¡sí, muchos!) compañeros potenciales que podrían hacerles felices.
- Jamás sentirse culpables por la conducta ofensiva de un ligue. Cuando su pareja se comporta de forma desconsiderada o hiriente, los seguros comprenden que esa actitud dice mucho de la otra persona, no de sí mismos.
- Esperar que los traten con respeto, dignidad y cariño.

¿Significa eso que los seguros son inmunes a los problemas de relación?

Las personas seguras no siempre se enamoran entre ellas; salen con individuos pertenecientes a cualquiera de los tres estilos de apego. La buena noticia es que, si eres seguro, posees las cualidades necesarias para llevarte bien con una pareja del estilo evasivo o ansioso, pero sólo si eres capaz de seguir pensando como una persona segura. Si te sorprendes a ti mismo perdiendo esa seguridad, recuerda que no sólo te arriesgas a sacrificar un don precioso, sino que experimentarás menos satisfacción y felicidad en el seno de la relación.

Si eres seguro, una de las razones que te permiten mantener una relación satisfactoria con personas de estilo inseguro es tu capacidad para ir infundiéndoles poco a poco tu propia confianza. En caso de que el otro sea ansioso, probablemente lo consigas. Uno de los detalles que llamaron la atención de Mary Ainsworth cuando observaba las relaciones entre madre e hijo fue que las progenitoras seguras eran de

otra pasta. No sólo estaban más pendientes de sus hijos o los cogían en brazos con mayor frecuencia que las de niños ansiosos o evasivos, sino que parecían poseer una especie de «sexto sentido» y sabían por intuición *cuándo* el niño deseaba ser arrullado. Notaban la inquietud del pequeño mientras ésta se gestaba y tomaban medidas antes de que se convirtiese en llanto. Y si el niño finalmente se disgustaba, parecían saber cómo calmarlo.

Este fenómeno se da también entre las parejas adultas. Las personas seguras saben por intuición cómo tranquilizar a sus parejas y cuidar de ellas; es un talento innato. Se suele observar en la transición de un matrimonio a la paternidad. Jeffry Simpson, de la Universidad de Minesota, y Steven Rholes, de la Universidad de Texas A&M (coeditores del libro *Attachment Theory and Close Relationships [Teoría del apego y relaciones íntimas]* junto con Lorne Campbell y Carol Wilson) descubrieron que durante la transición a la maternidad, las mujeres ansiosas tenían más probabilidades de volverse seguras en el trato con su pareja si percibían que sus maridos se mostraban accesibles, las apoyaban y las aceptaban durante el embarazo; todos ellos rasgos seguros. En otras palabras, la sensibilidad y el aliento de los adultos seguros provocan el mismo efecto en sus parejas que la madre segura ejerce en su hijo, al extremo de modificar el estilo de apego del otro.

Pese a todo, debemos ser prudentes. En ocasiones, las personas seguras, pese a su talento innato para descartar pretendientes inadecuados y fomentar la seguridad en sus parejas, pueden acabar inmersas en relaciones difíciles. A veces caen en la trampa por culpa de la inexperiencia, pero también puede suceder que reaccionen a la conducta intolerable de una pareja consolidada concediéndole una y otra vez el beneficio de la duda y tolerando sus actos.

Nathan, de 35 años, no sabía qué hacer. En los ocho años que llevaba casado con Shelly, la situación había ido de mal en peor. Las rabietas de su esposa, poco frecuentes al principio, a la sazón se producían casi a diario. Los estallidos también se habían vuelto más violentos; Shelly rompía objetos y en una ocasión incluso abofeteó a su marido. Pese a todo, los problemas que atravesaba la relación no acababan ahí. Nathan no sólo se había dado cuenta de que su mujer tenía aventuras por Internet, sino que sospechaba que ella le era también infiel en la vida real. Aunque Shelly lo amenazaba a menudo con marcharse, casi como si quisiera poner a prueba la paciencia y la tolerancia de su marido, no cumplía su amenaza. Él estaba seguro de que aquello sólo era una «fase» y que muy pronto todo volvería a la normalidad. También se consideraba responsable del bienestar de Shelly y no quería abandonarla justo cuando estaba atravesando un «momento difícil». De modo que toleraba el abuso y las aventuras de

su mujer. Shelly, por fin, declaró que ya no lo amaba, que había conocido a otra persona y que lo abandonaba. Una vez que su esposa hubo decidido marcharse, Nathan respetó su decisión y no trató de retenerla.

Ahora, con el divorcio a sus espaldas, se alegra de que su mujer se hiciera cargo de la situación y lo liberara de una existencia difícil. Incluso está abierto a conocer a otra persona e invitarla a formar parte de su vida. Sin embargo, no se explica qué lo retuvo junto a ella tanto tiempo. La teoría del apego ofrece una explicación a su actitud. Por una parte, como hemos visto, las personas de estilo seguro consideran responsabilidad suya el bienestar de sus parejas. En tanto que tengan razones para creer que el otro está atravesando algún tipo de dificultad, seguirán respaldándolo. Mario Mikulincer y Phillip Shaver, en su libro *Attachment in Adulthood* (Apego en la edad adulta), demuestran que las personas que poseen un estilo de apego seguro tienen mayor tendencia que el resto a perdonar a sus compañeros por sus errores. Explican que esta capacidad procede de una combinación compleja de habilidades cognitivas y emocionales. «El perdón requiere maniobras compensatorias complicadas […], comprender los motivos y las necesidades del transgresor, y hacer suposiciones y valoraciones generosas respecto a los rasgos del transgresor y sus actos dañinos […]. Las personas seguras tienden a buscar explicaciones más o menos benevolentes a las malas acciones de sus parejas y son propensas a perdonarlas.» Además, como ya hemos visto en este capítulo, las personas seguras se instalan menos en la negatividad y pueden rechazar las emociones destructivas sin poner distancias con el objeto de defenderse.

La buena noticia es que las personas seguras poseen un buen olfato y se dan cuenta enseguida de que alguien no les conviene. La mala es que cuando, por desgracia, se dejan arrastrar a una relación negativa, tal vez no sepan cuándo ponerle fin, sobre todo si se trata de una pareja muy consolidada, de cuya felicidad se sienten responsables.

¿Cómo saber si las cosas han llegado demasiado lejos?

Si eres seguro, pero notas que estás nervioso, preocupado o celoso (rasgos ansiosos), o si te sorprendes a ti mismo preguntándote si debes expresar tus sentimientos, pierdes la confianza o empiezas a recurrir a estratagemas con tu pareja (rasgos evasivos), plantéate muy en serio que tal vez estés con alguien que no te conviene, o piensa si has pasado por una experiencia difícil que ha sacudido el núcleo de tus cimientos seguros. Trances como la pérdida de un ser querido, una

enfermedad o un divorcio pueden provocar ese tipo de cambios.

Si todavía sigues en la relación, recuerda que sólo porque *seas capaz* de llevarte bien con alguien no significa que *tengas* que hacerlo. Si lo has intentado todo para conseguir que la relación funcione, pero te sientes desgraciado, es muy probable que debas seguir con tu vida. Te conviene más poner fin a una relación disfuncional que quedarte al lado de alguien que no te conviene sólo porque seas seguro.

Si has experimentado la pérdida de una figura de apego, por la razón que sea, recuerda que tus principios no tuvieron la culpa y que merece la pena seguir aferrado a ellos. Lo más aconsejable es que encuentres la manera de curarte las heridas y que sigas creyendo que ahí fuera hay personas que comparten tu necesidad de intimidad y unión. *Puedes* volver a ser feliz.

Una palabra final de agradecimiento a las personas seguras de este mundo

Antes de conocer la existencia de la teoría del apego, dábamos por sentadas a las personas seguras de este mundo e incluso las considerábamos aburridas. Sin embargo, cuando empezamos a mirar el mundo a través de este prisma, comenzamos a valorar los talentos y las capacidades de dichos individuos. El bobalicón de Homer Simpson, parecido a ese colega en el que apenas habíamos reparado, se convirtió de repente en un tipo con un talento increíble para las relaciones que trata a su esposa de maravilla, y el entrometido de nuestro vecino se transformó en una persona atenta y cariñosa que se ocupa del bienestar emocional de toda su familia. Ahora bien, no todos los seguros son unos bobalicones o unos pesados. ¡Volverse seguro no implica apoltronarse! Los hay de todas las formas y tamaños. Muchos son guapos y atractivos. En cualquier caso, ya sean vulgares o fascinantes, hemos aprendido a valorarlos a todos por lo que son en realidad: los «supercompañeros» de la evolución. Esperamos que tú también llegues a ser uno de ellos.

TERCERA PARTE

Cuando los estilos de apego chocan entre sí

8

La trampa de la combinación ansioso-evasiva

Cuando las necesidades de intimidad de los dos miembros de una pareja entran en colisión, la relación tiene más probabilidades de convertirse en un viaje en plena noche tormentosa que en un refugio de seguridad. A continuación ofrecemos tres ejemplos de lo que queremos decir.

La ropa sucia

Janet, de 37 años y Mark, de 40, llevan viviendo juntos por lo menos ocho años. Se han pasado los últimos dos discutiendo si deben comprar una lavadora. Mark está muy a favor; les ahorrará mucho tiempo y molestias. Janet se opone en redondo; su piso en Manhattan es diminuto y la presencia de otro electrodoméstico no haría sino estorbarles. Además, razona, es ella quien se ocupa de hacer la colada, de modo que ¿por qué Mark le da tanta importancia al asunto? Cuando hablan del tema, los dos se exaltan mucho y por lo general la discusión acaba cuando Janet se encierra en un silencio obstinado o Mark explota.

¿Por qué discuten en realidad?

Para llegar al fondo de la cuestión, tenemos que añadir un pequeño dato a la ecuación: Janet hace la colada los fines de semana y, para ello, va a casa de su hermana, que vive cerca. Se trata de una opción muy sensata: su hermana tiene lavadora, les sale gratis y no les pone pegas. Pero Janet se demora allí todo el día. La muchacha pertenece al grupo de los evasivos y siempre anda buscando excusas para prescindir de Mark. En cuanto a él, que posee un estilo de apego ansioso, el deseo de tener una lavadora responde a otro anhelo: sentirse más cerca de Janet.

Desde esta perspectiva, vemos que la discusión de la lavadora sólo es un síntoma del problema real: el hecho de que Mark y Janet tienen necesidades distintas en lo concerniente a la intimidad y al tiempo que pasan juntos.

Una escapada romántica a Vermont

Susan, de 24 años, y Paul, de 28, deciden de repente pasar un fin de semana romántico en Vermont. Cuando llegan allí, echan un vistazo a un par de habitaciones. Los dos cuartos son cálidos y confortables. Uno tiene dos camas individuales y el otro una gran cama de matrimonio. Paul quiere la habitación con las camas separadas porque las vistas son espectaculares. Susan desea pasar la noche en la cama de matrimonio; no concibe la idea de dormir en camas individuales durante una escapada romántica. Paul quita importancia a la postura de Susan. «Dormimos en la misma cama cada noche, ¿qué más da? Al menos, aquí podemos disfrutar de las vistas.» A Susan le avergüenza sentir tanta necesidad de estar cerca de Paul por las noches, pero de todos modos detesta la idea de dormir separados durante la excursión. Ninguno de los dos cede, y la discusión amenaza con arruinarles el fin de semana.

¿Por qué discuten en realidad? En apariencia, porque sus preferencias en cuanto a habitaciones de hotel son distintas. La insistencia de Susan parece una pizca exagerada. Sin embargo, ¿qué pensarías si supieses que Paul detesta acurrucarse con ella antes de dormir? ¿Que esa actitud preocupa mucho a Susan y que la hace sentirse rechazada? ¿Y si supieras que ella está segura de que, si la habitación tiene dos camas, él correrá a la suya en cuanto hayan acabado de hacer el amor? Si conoces el contexto, la actitud de Susan ya no parece tan infundada. Podemos interpretar su inquietud como una necesidad básica de cercanía que no se está atendiendo.

Cuando coinciden Facebook y el temor al «abandono»

Naomi, de 33 años, y Kevin, de 30, mantienen desde hace seis meses una relación exclusiva, pero tienen un par de diferencias que son incapaces de resolver. A Naomi le preocupa que Kevin no haya excluido de su lista de amigos de Facebook a un par de ex novias. Está convencida de que flirtea con otras mujeres. A él, por otra parte, le desagrada la costumbre de su novia de llamarlo cada vez que sale a tomar una copa con los amigos, de modo que rechaza sus llamadas. Kevin cree que su novia tiene demasiado miedo al abandono y es celosa en exceso…, como le dice con frecuencia. Naomi se esfuerza en mantener a raya las dudas y preocupaciones que la carcomen, pero no lo consigue.

Ninguna regla te obliga a borrar a las ex novias de la cuenta del Facebook cuando tienes pareja ni te prohíbe seguir en contacto con ellas. Tampoco tiene nada de malo llamar a tu novio cuando sale con sus amigos. En ciertas situaciones, dichas conductas se producen con naturalidad. Sin embargo, el desencuentro entre Naomi y Kevin no se debe en absoluto a esas cuestiones y por eso son incapaces de

encontrar una solución. Su conflicto se debe al grado de cercanía y compromiso que desea cada uno. Kevin, que pertenece al grupo evasivo, quiere mantener cierto grado de distancia con Naomi y lo hace recurriendo a diversas estratagemas: le oculta sus idas y venidas y permanece en contacto con sus viejas conquistas, pese a la evidente incomodidad de su novia. Ella, por su parte, intenta acercarse a su pareja eliminando las barreras y los obstáculos que él ha colocado entre ambos. Sin embargo, en ausencia de un deseo genuino por parte de su novio de acercarse a ella, sus esfuerzos son inútiles; al fin y al cabo, hacen falta dos personas para crear intimidad.

Los tres casos que hemos descrito tienen algo en común. Mientras que uno de los miembros de la pareja desea de verdad acercarse al otro, este último se siente incómodo ante un exceso de intimidad. A menudo se produce esta situación cuando uno de ambos es evasivo mientras que el otro pertenece a la categoría ansiosa o segura; pero la situación se agrava cuando se da la combinación evasivo-ansioso.

Las investigaciones sobre el apego demuestran una y otra vez que cuando tu pareja atiende y corresponde a tus necesidades de intimidad, tus niveles de satisfacción aumentan. Unas necesidades de intimidad no satisfechas, en cambio, se traducen en una satisfacción sustancialmente inferior. Cuando las parejas no coinciden en el grado de cercanía e intimidad que le demandan a la relación, el problema amenaza con dominar su diálogo. Llamamos a esta situación la «trampa de la combinación ansioso-evasiva», porque caes en ese patrón como en una trampa, sin ser consciente de ello y porque, como sucede con las trampas, cuando te instalas en él es muy difícil abandonarlo.

La dificultad que experimentan los miembros de una pareja ansioso-evasiva para buscar una relación más segura se debe, ante todo, a que están atrapados en un círculo vicioso por el cual exacerban la inseguridad del otro. Las personas que poseen un estilo de apego ansioso (círculo inferior derecho) reaccionan a las amenazas a la relación poniendo a funcionar su sistema de apego: tratan de acercarse a su pareja. Los individuos evasivos (círculo inferior izquierdo) tienen la reacción contraria. Afrontan la amenaza mediante estrategias de desactivación, tomando medidas para distanciarse de sus parejas y «desconectando» su sistema de apego. Así, cuanto más se esfuerza el ansioso por acercarse, más se distancia el evasivo. Para empeorar aún más las cosas, la activación de un miembro de la pareja reafirma todavía más la desactivación del otro en un ciclo sin fin, y ambos se instalan en la «zona de peligro» de la relación. Para poder avanzar hacia un espacio de seguridad (la zona segura del diagrama), los dos

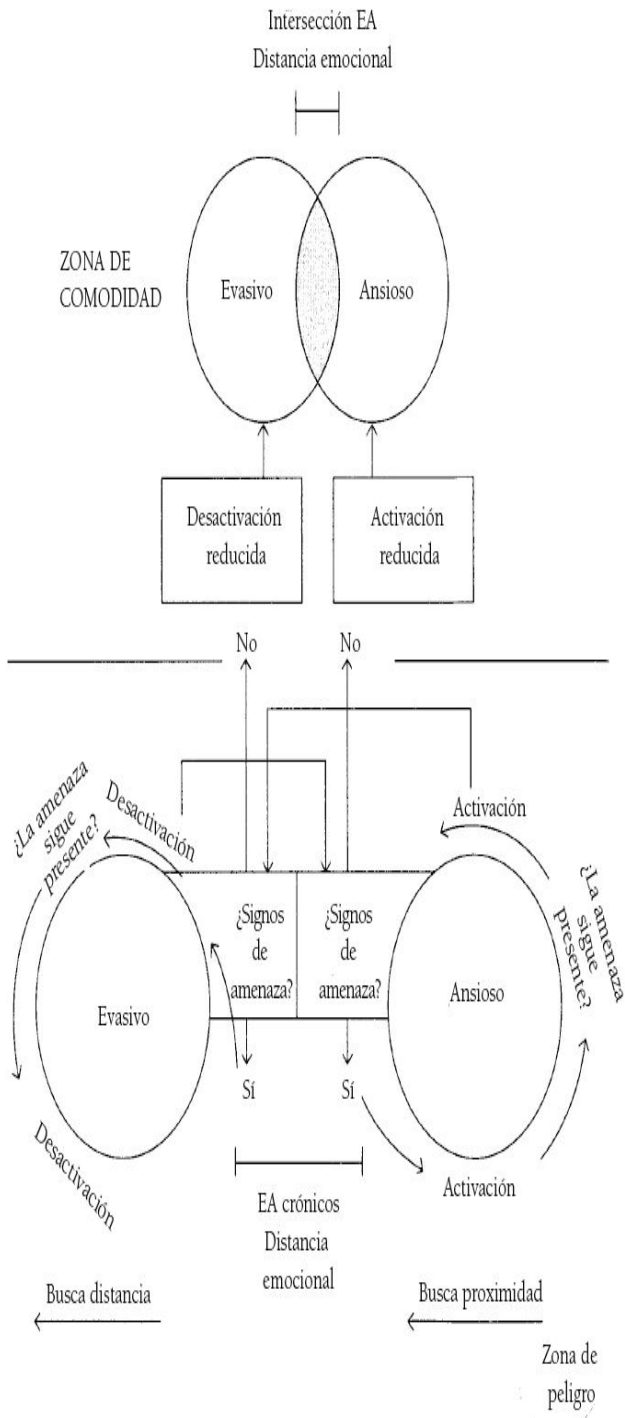
deben encontrar la manera de sentirse menos amenazados, suspender su activación o desactivación y abandonar la zona de peligro.

A continuación exponemos lo que tiende a suceder en muchas relaciones entre un ansioso y un evasivo:

Señales que delatan la trampa de la pareja ansioso-evasiva

1. **El efecto montaña rusa.** La relación nunca avanza a un ritmo constante. En cambio, de tanto en tanto, cuando el evasivo se pone al alcance del miembro ansioso, el sistema de apego del último se apacigua temporalmente y le produce una sensación de euforia. El evasivo, sin embargo, percibe esta proximidad como una amenaza, por lo que se retira al instante, creando así una renovada insatisfacción en el individuo ansioso.
2. **El contrapeso emocional.** Si eres evasivo, tenderás a inflar tu autoestima y autosuficiencia en relación con otra persona. Por el contrario, si eres ansioso, estás programado para sentirte «menos que» cuando tu sistema de apego se activa. Con frecuencia, los evasivos se sienten independientes y poderosos sólo en la medida en que su pareja se considera dependiente e inepta. Éste es uno de los motivos por los cuales los evasivos casi nunca se emparejan entre sí. No se pueden sentir fuertes e independientes en comparación con alguien que comparte esas mismas sensaciones.
3. **Inestabilidad estable.** La relación tal vez dure mucho tiempo, pero la sensación de incertidumbre persiste. Como mostrábamos , tal vez sigáis juntos, pero el sentimiento de insatisfacción crónica no desaparece; sois incapaces de encontrar un grado de intimidad con el que ambos os sintáis cómodos.

Los mecanismos internos de la trampa ansioso-evasiva



4. **¿De verdad nos estamos peleando por esto?** Tal vez

tengas la sensación de que discutes constantemente por cosas por las que no deberías estar discutiendo. De hecho, vuestras peleas no giran en torno a esos problemas menores, sino a algo del todo distinto: el grado de intimidad que existe entre vosotros.

5. **Pasar a ser el enemigo en el círculo íntimo.** Si eres ansioso, tienes la sensación de que tu pareja te trata peor en vez de tratarte mejor desde que te has convertido en la persona más importante de su vida. Profundizaremos en ello en el siguiente capítulo.
6. **Experimentar la trampa.** Tienes la extraña sensación de que la relación no te conviene, pero te sientes demasiado vinculado a la otra persona como para marcharte.

¿Por qué cuesta tanto reconciliar las diferencias que afectan al grado de intimidad?

Si dos personas están enamoradas, ¿no pueden encontrar la manera de estar juntas y resolver sus diferencias? Ojalá pudiéramos responder con un simple «sí», pero sabemos por experiencia que a menudo es imposible encontrar una solución aceptable tanto para el miembro de la pareja ansioso como para el evasivo, por mucho que se amen. Por lo general, si la relación sigue su curso habitual (te demostraremos más tarde que no tiene por qué ser así) y pese a que sus necesidades de intimidad no se ven satisfechas, es el miembro ansioso el que hace concesiones y acepta las condiciones impuestas por el evasivo.

De modo que, si se deja que la relación siga su cauce y aun cuando ésta se prolongue en el tiempo (a su manera inestablemente estable), mientras no se tomen medidas para llevarla a un lugar seguro, es poco probable que mejore… y se puede deteriorar. He aquí por qué:

- Las diferencias en la manera de entender la intimidad irán abarcando más y más ámbitos de la vida. Unas necesidades de proximidad radicalmente distintas no afectan sólo a cuestiones en apariencia triviales como la frecuencia con que uno le toma la mano al otro. En realidad, esas diferencias reflejan deseos, ideas y actitudes del todo distintos. De hecho, influyen en casi todos los aspectos de la vida en común; desde la manera de dormir hasta la educación de los hijos. Se manifestarán en cada nueva etapa de la relación (casarse, tener hijos, cambiarse de casa, ganar dinero o contraer una enfermedad) y la brecha existente entre ambos miembros de la pareja puede hacerse más

profunda conforme los retos sean mayores.

- El conflicto a menudo queda sin resolver porque su resolución crearía demasiada intimidad. Si eres ansioso o seguro, albergas un deseo genuino de resolver un problema de relación. Sin embargo, la propia resolución a menudo acerca a la pareja, una posibilidad que, aunque sea inconscientemente, el evasivo rehúye. Mientras que las personas de estilo ansioso o seguro buscan solucionar los problemas para aumentar la cercanía emocional, al evasivo, que desea guardar las distancias, no le agrada la perspectiva. Para soslayar la posibilidad de acercarse a su pareja, los evasivos tienden a incrementar la hostilidad y la separación conforme las discusiones aumentan. A menos que se reconozca el proceso implícito en el conflicto entre un ansioso y un evasivo, el distanciamiento se producirá una y otra vez y provocará mucha infelicidad. Si no se aborda el problema, la situación irá de mal en peor.

- Con cada encontronazo, la persona ansiosa pierde terreno. En el transcurso de las peleas más amargas entre un ansioso y un evasivo, cuando el primero no encuentra un lugar seguro al que aferrarse, tiende a dejarse abrumar por las emociones negativas. Los ansiosos, cuando se sienten heridos, hablan, piensan y actúan de manera histriónica, llegando incluso a amenazar con marcharse (conducta de protesta). Sin embargo, cuando se tranquilizan, los inundan los recuerdos positivos y los invade el arrepentimiento. Se acercan a su pareja buscando la reconciliación, pero ésta a menudo los recibe con hostilidad, porque los evasivos reaccionan de manera distinta ante el conflicto. Borran todos sus recuerdos concernientes a sus sentimientos de apego y sólo evocan lo peor de su pareja.

Llegados a estos extremos, los ansiosos no sólo fracasan en su intento por resolver el conflicto *original*, sino que se encuentran en una posición aún peor que al principio. A la sazón, tendrán que suplicar para poder volver al estado de cosas inicial, por insatisfactorio que fuera (y a menudo conformarse con menos). Cualquier esperanza de mejorar la vida en común se esfuma.

9

¿Se puede escapar de la trampa ansioso-evasiva? Cómo la pareja ansioso-evasiva puede experimentar mayor seguridad

Si has descubierto que la mayoría de vuestras dificultades se pueden atribuir en realidad a unas necesidades de intimidad contrapuestas, ¿hay algo que puedas hacer?

Quizás uno de los datos más interesantes que nos brindan las investigaciones sobre el apego adulto sea el descubrimiento de que los estilos de apego son estables, pero plásticos. Eso significa que tienden a permanecer estables en el tiempo, pero que pueden cambiar. Hasta el momento, hemos descrito en detalle lo que pasa en el seno de la relación ansioso-evasiva cuando dejamos que siga su curso. A partir de ahora queremos ofrecer a esas parejas la oportunidad de trabajar unidas para adquirir mayor seguridad.

Las investigaciones sobre el apego demuestran que las personas tienden a volverse más seguras cuando disfrutan de una relación con un sujeto perteneciente al estilo seguro. No obstante, también hay esperanza para las parejas formadas por dos inseguros. Los estudios han demostrado que la seguridad «inducida» (recordar a un individuo experiencias de su pasado que fomentaron su sensación de seguridad) puede ayudarles a incrementar su sensación de confianza. Cuando las personas son capaces de recordar una antigua relación con una persona segura o de dejarse inspirar por un modelo de estas características, les resulta más fácil comportarse como tales. El estilo de apego de estos individuos se irá transformando paulatinamente, adoptarán comportamientos más constructivos en sus relaciones e incluso disfrutarán de mayor salud mental y física. Si los dos miembros de la pareja consiguen llevar a cabo el proceso, los resultados serán notables.

Cómo identificar el modelo de conducta segura que tenemos integrado

Inducir la propia seguridad puede ser tan sencillo como pensar en las personas seguras que tenemos alrededor y analizar cómo se comportan en sus relaciones. Para encontrar ese modelo de comportamiento

seguro en tu caso, observa mentalmente a varias personas de tu entorno, pasado y presente. La presencia segura puede ser alguien muy cercano, como los padres o un hermano, o quizás una persona que no conozcas tan a fondo, como un compañero de trabajo o algún amigo. Lo más importante es que ese individuo encaje en el estilo de apego seguro e inspire confianza en los demás. Una vez que hayas dado con una o más personas que den el tipo, trata de evocar imágenes y recuerdos específicos de su manera de relacionarse con el mundo: las cosas que dicen, cómo se comportan en distintas situaciones, qué tienden a obviar y a qué reaccionan, cómo tratan a su pareja cuando ésta pasa por un mal momento y sus ideas generales sobre la vida y las relaciones. Por ejemplo:

> *Una vez tuve una diferencia con mi jefe y me puse como una fiera. Él demostró un genuino interés en mi punto de vista y fomentó el diálogo en vez de ponerse a la defensiva.*
>
> *Mi mejor amigo, Jon, y su esposa, Laura, siempre se animan mutuamente a hacer todo aquello que les apasiona. Cuando Laura decidió dejar el bufete de abogados y dedicarse al trabajo social, Jon fue el primero en aprobar la idea, aunque la decisión implicaba una fuerte reducción de sus ingresos.*

¿La relación con tu mascota como un modelo de conducta segura?

Suzanne Phillips, coautora del libro *Healing Together* (Sanar juntos), describe el vínculo con las mascotas como una fuente de inspiración para nuestras relaciones sentimentales. En su obra, señala que tendemos a percibir a las mascotas como seres altruistas y cariñosos a pesar de sus muchas transgresiones: nos despiertan por la noche, destruyen nuestros bienes y nos piden atención exclusiva. Sin embargo, acostumbramos a pasar por alto esta conducta y tenemos sentimientos positivos hacia ellas. De hecho, la conexión con las mascotas ofrece un ejemplo excelente de presencia segura en nuestras vidas. Podemos considerar la actitud que mostramos hacia ellas como un recurso interior; no damos por supuesto que se comportan como lo hacen adrede para fastidiarnos, no les guardamos rencor cuando se comen algo que no debían o hacen un estropicio, les dispensamos un alegre saludo cuando llegamos a casa (aunque hayamos tenido un día duro en la oficina) y les somos fieles pase lo que pase.

Repasa todos los ejemplos de presencia segura que te vienen a la mente y resume las características de cada uno que te gustaría tomar como guía. Ese resumen se convertirá en tu modelo de comportamiento seguro, el ejemplo de conducta al que aspiras.

Cómo rehacer tus modelos funcionales

En las investigaciones sobre el apego, la expresión «modelo funcional» describe nuestro sistema de convicciones básico en el contexto de las relaciones sentimentales: qué te impulsa a actuar, qué te lleva a cerrarte en banda, tus actitudes y expectativas. En resumen, qué te mueve en las relaciones. Resulta útil comprender los mecanismos de tu modelo funcional como primer paso para identificar patrones de pensamiento, sentimiento y acción que te impiden actuar de manera más segura.

Crea tu propio inventario de relaciones

Tu primera tarea, en consecuencia, será hacerte consciente del modelo funcional que rige tu forma de comportarte en pareja. Aunque, por lo que llevas leído hasta ahora, es posible que tengas una idea bastante aproximada de cuál es tu estilo de apego, el inventario de relaciones te ayudará a percibir con más claridad cómo tu estilo de apego influye en tus pensamientos, sentimientos y conductas en el día a día de la vida en pareja.

Te ayudará a analizar tus relaciones pasadas y presentes desde la perspectiva del apego. Las investigaciones sobre los mecanismos moleculares de la memoria y el aprendizaje nos enseñan que, cuando rememoramos una escena o traemos cierto recuerdo a nuestra memoria consciente, los modificamos de tal modo que los alteramos para siempre. Los recuerdos no se asemejan a viejos libros de una biblioteca, que permanecen allí polvorientos e inalterables; se parecen más a una entidad que vive y respira. Los recuerdos que guardamos del pasado son en realidad el producto de una reescritura constante que tiene lugar a lo largo de los años, cada vez que evocamos una imagen en particular. En otras palabras, nuestras experiencias actuales modifican la perspectiva de las pasadas. Al crear un inventario de apego, volverás a analizar tus recuerdos de experiencias pasadas desde una nueva perspectiva. Contemplarlas a través del prisma del apego te permitirá modificar algunas ideas erróneas que se apoyan en aquellos

recuerdos en particular, de tal modo que podrás transformar tu modelo funcional en uno más seguro.

Encontrarás la pauta para elaborar tu inventario de relaciones en el contexto del apego. Te aconsejamos que lo hagas a solas. Asegúrate de reservar un rato tranquilo para realizarlo a conciencia, para poder construir una imagen completa y exacta de ti mismo en relación con el apego. Empieza por enumerar, en la columna de la izquierda (1), los nombres de todas tus relaciones sentimentales, pasadas y presentes. Puedes incluir a personas con las que hayas salido sólo un par de veces. Te sugerimos que trabajes en vertical, rellenando la totalidad de cada columna antes de pasar a la siguiente. Cuanta más información incluyas, mejor. En la columna 2, escribe lo que recuerdas de la relación: cómo fue y qué aspectos adquieren preponderancia cuando tratas de evocar el tiempo que pasasteis juntos. Cuando hayas anotado tus impresiones generales de la relación, pasa a la columna 3. Ésta te ayudará a considerar la situación más a fondo y a identificar qué circunstancias concretas contribuyeron a activar o a desactivar tu sistema de apego. La columna 4 te pregunta cómo reaccionaste en aquellas situaciones: ¿qué hiciste? ¿Qué pensabas? ¿Cómo te sentiste? Las listas que te ofrecemos a continuación del inventario te ayudarán a recordar tus reacciones.

La columna 5 te propone un ejercicio crucial. Tendrás que reelaborar las experiencias desde la perspectiva del apego para adquirir consciencia de los temas que interferían en tus relaciones. ¿Qué problemas de apego ocultaban tus reacciones? ¿Conducta de protesta? ¿Desactivación? Consulta las listas para orientarte. En la columna 6, te pedimos que analices en qué medida tus reacciones (ahora trasladadas a los principios del apego) te perjudican y se interponen en tu camino a la felicidad. Por fin, la columna 7 te invita a considerar una manera nueva, más segura, de afrontar ese tipo de situaciones recurriendo al modelo de comportamiento seguro que has elaborado y a los principios que hemos ido exponiendo a lo largo del libro .

Inventario de relaciones

[illegible] sistema de apego.						

[illegible] para la situación y los principios seguros por los que se rige. ¿Qué habría hecho esa persona en tu lugar?

Pensamientos, emociones y reacciones más comunes entre los *ansiosos*

Pensamientos

- Lectura del pensamiento: Ya está. Seguro que va a dejarme.
- Nunca encontraré a otra persona.
- Sabía que era demasiado bueno para ser verdad.
- Ideas de todo o nada: Lo he estropeado todo, no hay nada que pueda hacer para arreglar la situación.
- ¡No puede tratarme así! ¡Se va a enterar!
- Sabía que algo iría mal. Nada me sale bien.
- Tengo que hablar con mi pareja o verla de inmediato.
- Si no me pide perdón de rodillas ahora mismo, puede olvidarse de mí para siempre.
- Si tengo un aspecto despampanante o actúo de forma más seductora, se rendirá a mis encantos.
- ¡Es tan fantástica/o! ¿Por qué iba a querer estar con alguien como yo?
- Tras una pelea, ya más tranquilo, recordar todo lo bueno que tu pareja ha hecho o dicho.
- Recordar sólo lo malo de tu pareja cuando os estáis peleando.

Emociones

- Tristeza.
- Frustración.
- Miedo.
- Desesperación.
- Celos.
- Agitación.
- Sentir de venganza.
- Culpa.
- Soledad.
- Sentirse incomprendido.
- No sentirse apreciado.

Actos

- Dramatizar.
- Tratar de restablecer el contacto a toda costa.
- Provocar una pelea.
- Aguardar a que el otro haga el primer gesto de reconciliación.
- Amenazar con dejar al otro.
- Comportarse con hostilidad: alzar la mirada al cielo, mostrar desdén.
- Poner celoso al otro.
- Parecer muy ocupado o adoptar una conducta inaccesible.
- Encerrarse en uno mismo: retirarle la palabra al otro o darle la espalda.
- Manipular.

Pensamientos, emociones y reacciones más comunes entre los *evasivos*

Pensamientos

- Ideas de todo o nada: ¡Sabía que esta persona no me convenía, y esto lo demuestra!
- Generalizar: Sabía que no estaba hecho para tener una relación seria.
- Se está apoderando de mi vida, ¡no puedo soportarlo!
- Ahora tengo que hacerlo todo a su manera; estar con él (o ella) me exige un precio demasiado alto.
- Necesito salir de aquí, me siento agobiado.
- Si fuera mi «alma gemela», estas cosas no pasarían.
- Si estuviera con (ex fantasma), esto no habría pasado.
- Atribuir malas intenciones: lo ha hecho para fastidiarme, salta a la vista.
- Sólo quiere dominarme: esto no es amor verdadero.
- Tener fantasías con otras personas.
- Estaría mejor solo.
- Uf, es tan dependiente… Es patético.

Emociones

- Sentirse incomprendido.

- Resentimiento.
- Hostilidad.
- Sentirse presionado.
- No sentirse valorado.
- Desesperación.
- Rabia.
- Odio.
- Desconfianza.
- Desdén.

Actos

- Dramatizar.
- Levantarse y marcharse.
- Denigrar al otro.
- Comportarse con hostilidad, mostrar desdén.
- Hacer comentarios hirientes.
- Aislarse mental o físicamente.
- Reducir al mínimo el contacto físico.
- Reducir al mínimo los gestos de cariño.
- No escuchar al otro. Ignorarlo.

Posibles principios de apego en juego

Ansioso

- Conducta de protesta.
- Estrategias de activación: cualquier pensamiento, sentimiento o acto que incremente el deseo de restablecer el contacto.
- Poner a la pareja en un pedestal.
- Sentirse pequeño o inferior en comparación con el otro.
- Tener en cuenta o recordar sólo lo mejor de la pareja después de una pelea (y olvidar su lado negativo).
- Confundir un sistema de apego activado con el amor.
- Vivir en la zona de peligro .
- Vivir en una montaña rusa emocional: hacerse adicto a los momentos de euforia y de depresión.

Evasivo

- Estrategia de desactivación.
- Confundir la confianza en uno mismo con la independencia.
- Inflar la propia importancia y la autoestima a la vez que se rebaja a la pareja.
- Ver sólo la parte negativa de la pareja e ignorar la positiva.
- Atribuir intenciones maliciosas a los actos del otro.
- Desdeñar las señales emocionales del otro.
- Añorar al ex fantasma.
- Fantasear con «el alma gemela».
- Reprimir los sentimientos y las emociones de afecto.

Ejemplos de principios seguros

- Mostrarse accesible.
- No interferir.
- Animar al otro.
- Comunicarse de forma eficiente.
- No recurrir a juegos.
- Considerarse uno mismo responsable del bienestar de la pareja.
- Mostrar los sentimientos: ser valiente y sincero en el trato con el otro.
- Centrarse en el problema concreto.
- En caso de conflicto, no recurrir a generalizaciones.
- Apagar la llama antes de que se convierta en un incendio: atender el malestar del otro antes de que alcance mayores proporciones.

A veces puede ser de utilidad elaborar el inventario con una figura de apego asignado (FAA), como un miembro de la familia, un amigo íntimo o un terapeuta. Poder recurrir a alguien que está familiarizado con tus patrones de conducta cuando tu sistema se descontrola y la activación/desactivación te nubla el juicio puede proporcionarte una perspectiva nueva y distinta. Tu FAA te puede recordar las tendencias destructivas que dominan tu sistema de apego y ayudarte a avanzar hacia un espacio emocional más seguro antes de que actúes y

estropees la relación.

Si has rellenado el inventario de relaciones habrás identificado tu modelo funcional y sabrás cómo éste interfiere en tu felicidad y en tus intereses. Es probable que hayas identificado los patrones que se repiten en tus relaciones y sepas cómo tú y tus parejas (pasadas y presentes) os pincháis mutuamente. Incluso puedes expresarlo en un resumen.

Mi modelo funcional: resumen del inventario

¿Puedes identificar en qué situaciones de pareja concretas tu sistema de apego tiende a activarse (si eres ansioso) o a desactivarse (si eres evasivo)?

- _____
- _____
- _____

¿Puedes detectar de qué maneras un modelo funcional ineficaz te ha impedido adquirir mayor seguridad?

- _____
- _____
- _____

¿Qué principios de apego dominan tus relaciones?

- _____
- _____
- _____

Revisa el inventario y pregúntate cómo los modelos de comportamiento seguro (o modelos de comportamiento seguro integrados) pueden ayudarte a descifrar los problemas de relación a los que te enfrentas hoy o te enfrentaste en el pasado.

- ¿Qué harían ellos si se encontraran en esa situación?
- ¿Qué punto de vista adoptarían?
- ¿Qué te dirían si supieran que te enfrentas a ese problema?
- ¿Qué te aportan las experiencias vividas con ellos al conflicto en cuestión?

La respuesta a estas preguntas te ayudará a completar la última —

y más importante— columna del inventario.

Los dos ejemplos que encontrarás a continuación te permitirán entender mejor cómo hacer el trabajo y cómo utilizar el inventario.

El mensaje de texto que salvó un matrimonio

Cuando entrevistamos a Georgia y a Henry para este libro, se peleaban constantemente. Según él, nada de lo que hacía era bastante para su mujer, que siempre lo estaba enjuiciando y criticando. Georgia, por su parte, creía que todo el peso del matrimonio recaía sobre ella. Tenía que perseguir a Henry para cualquier cosa, y siempre tomaba ella la iniciativa, desde comprar un regalo de cumpleaños para la madre de él hasta decidir qué piso alquilaban. Se sentía muy sola en el matrimonio. Cuando animamos a Georgia a que elaborara un registro de su modelo funcional, que sin duda encajaba en el patrón ansioso, ella reparó en una situación en particular que se repetía con frecuencia y siempre la disgustaba. Henry nunca tenía tiempo para hablar con ella durante su jornada laboral. Ella lo llamaba y le dejaba un mensaje, pero su marido casi nunca le respondía. El inventario de Georgia incluía la siguiente entrada:

[illegible] de tu sistema de apego.

[illegible] sobre mí casi

[illegible] todo el peso [illegible] adelante.

Lo llamo una y otra vez o me obligo a mí misma a esperar a que me llame.

Cuando lo hace, respondo con hostilidad.

[illegible] para la situación y los principios por los que se rige. ¿Qué habría hecho esa persona en tu lugar?

[illegible]

[illegible] todo el día angustiada». Al final,

[illegible] es mi manera de

[illegible] que de verdad necesito es saber que puedo contar con él.

Al llamarlo con tanta frecuencia, estoy violando la regla de las relaciones seguras de no interferencia.

Henry, cuyo estilo de apego encaja en la categoría evasiva, estaba ocupado atendiendo pacientes en su trabajo y se impacientaba cuando Georgia lo llamaba y le enviaba mensajes. Cuando por fin se ponía en contacto con ella, el diálogo se iniciaba con una nota amarga que impregnaba el curso de toda la conversación. A continuación detallamos parte de su inventario:

sistema de apego

... pensar lo dependiente que es Georgia.

Apago el teléfono móvil o le contesto con respuestas cortas e irritadas cuando me llama.

esta situación y los principios seguros por los que se rige. ¿Qué habría hecho esa persona en tu lugar?

... de «accesibilidad» de las parejas seguras. Necesito encontrar una manera de estar disponible para Georgia cuando me necesite.

En cuanto Georgia y Henry analizaron sus modelos funcionales, empezaron a contemplar su situación de manera distinta. Henry comprendió que, al ignorar las necesidades de su esposa y ridiculizar su dependencia, sólo conseguía empeorar las cosas y provocar infelicidad en la relación. Georgia se dio cuenta de que al recurrir a la conducta de protesta lo que hacía era alejar a Henry, en lugar de incrementar su disponibilidad, como ella deseaba. Cuando se sentaron a hablar de este problema recurrente, la actitud de ambos cambió. Henry dijo que, aunque pensaba en ella a lo largo del día, estaba tan ocupado que sencillamente no tenía un minuto para llamarla. A Georgia la tranquilizó saber que su marido se acordaba de ella a menudo cuando estaban separados. También comprendió hasta qué punto él tenía un horario apretado. Era consciente, sin embargo, de que necesitaba sentirse más conectada a él a lo largo del día.

Entonces idearon una solución estupenda. Henry le preguntó a Georgia si le parecía bien que le enviara un mensaje de texto previamente redactado cada vez que pensase en ella. Sólo le quitaría un momento, pero el gesto reduciría mucho la ansiedad de su mujer. La solución obró maravillas en su relación. Para Georgia, el mero hecho de recibir un mensaje que rezaba «pienso en ti» le sirvió para tranquilizarse y concentrarse más en el trabajo, y el resentimiento de Henry hacia su esposa disminuyó en cuanto comprendió que ella no pretendía hundirlo en su profesión con sus demandas constantes. En realidad, al evocar la relación especial que su jefe había construido con su esposa, comprendió hasta qué punto una base de seguridad podía ayudarle a promocionarse. Cuando se reunían por las noches, la tensión se había esfumado, igual que la dependencia y la hostilidad.

El incidente de la pasta de dientes

Sam de verdad quería que Grace se fuera a vivir con él cuando ella se trasladó a la ciudad de Nueva York. Llevaban juntos más de dos años y a él le pareció una buena idea emprender una nueva etapa juntos. Además, pasaban todo el tiempo el uno en casa del otro…, ¡imagínate el dineral que nos ahorraríamos! A Grace no le hacía gracia mudarse al piso de Sam. Prefería alquilar una casa más grande y pagarla a medias. Sin embargo, Sam se opuso; le encantaba su pequeño apartamento y no veía por qué tenían que pagar un alquiler cuando él tenía casa propia. Seguro que la convivencia funcionaría. No obstante, albergaba algunas dudas. Nunca había vivido con nadie y tenía unas costumbres muy arraigadas. Pero, con el paso de los años, también había sentido la soledad que nace de la autosuficiencia; quería algo más. Cuando Grace se trasladó a su casa, la presión empezó a agobiarlo. En ocasiones se sentía como si se fuese a ahogar. Las cosas de ella estaban por todas partes. Tenía la sensación de que había perdido su apacible santuario, que su casa, literalmente, había sido invadida. Por fin, un día, perdió los estribos… por culpa de la pasta de dientes. Grace siempre apretaba el tubo por el centro, mientras que él, cuidadoso, se aseguraba de hacerlo por el fondo. Cuando vio el tubo todo deformado se puso furioso y acusó a Grace de ser dejada y descuidada. La pilló por sorpresa. Ella había procurado que su presencia en el piso resultara lo menos molesta posible, y aquel ataque era lo último que se esperaba.

Poco después, tras pensárselo mejor, Sam reveló lo siguiente:

[illegible] de tu sistema de apego.
[illegible] Quizás no estoy hecho para el [illegible]
[illegible] me siento como un extraño en mi propio hogar. Estoy atrapado.
Todo lo que hace Grace me parece mal. Pienso que es muy torpe.
Me enfurruño a menudo.

[illegible] para la situación y los principios seguros por los que se rige. ¿Qué habría hecho esa persona en tu lugar?
[illegible]
Regularmente [illegible] para mí que viviésemos
[illegible] daño a la única compañera
[illegible] desde hace más de un año. Van de compras juntos y
[illegible] de que
[illegible] Sólo gracias al proceso terapéutico fui capaz de iniciar esta relación.
Estoy violando la regla de la no interferencia de las parejas seguras. Para ella, esta casa es nueva. Tengo que apoyarla y no hacerla sentir mal.

Y esto fue lo que escribió Grace:

[illegible] de tu

sistema de apego.

[illegible] bamos bien, pero desde que me fui a vivir con [illegible] Sabía que debíamos buscar una casa que [illegible] obligada a comportarme como una invitada en mi propia casa. Ahora, estoy atrapada.

Me siento fuera de lugar.

¿De verdad soy tan descuidada?

Creo que no podremos superar esto. Es probable que nos separemos pronto.

[illegible] te para la situación y los principios seguros por los que se rige. ¿Qué habría hecho esa persona en tu lugar?

[illegible] con hostilidad, [illegible] por [illegible] una zona neutral que nos [illegible] tiempo [illegible] el que ahora es su marido, también pasaron por un período de adaptación.

Estoy violando la regla de alentar al otro. Tengo que apoyarlo más. Esto es más duro para él que para mí.

Tras elaborar su inventario, Sam comprendió que los años que había pasado viviendo solo, creyéndose autosuficiente, le estaban pasando factura. Estaba desolado, y comentó esas nuevas ideas con Grace. Ella comprendió que se sentía amenazada sólo porque a Sam le costaba adaptarse a su presencia. También advirtió que su manera de interpretar la situación y sus reacciones subsiguientes perjudicaban la relación. Le agradó la idea de su hermana de buscar un espacio neutral. Puesto que la mejor amiga de Grace se marchaba de la ciudad durante seis meses, propuso subarrendar el estudio de ésta para tener un lugar donde pintar y dedicarse a sus aficiones sin tener miedo de molestar a Sam. A él le sorprendió la sugerencia. Saber que Grace tenía otro sitio adonde ir obró maravillas en el hombre. De repente, dejó de sentirse agobiado y empezaron a molestarle menos las interferencias de su novia. Al cabo de seis meses, en el transcurso de los cuales Grace apenas pisó el estudio subarrendado, ya no se molestaron en buscar otro: Sam y ella se habían acostumbrado a vivir juntos.

Haz de la seguridad un proceso de crecimiento continuo

Recuerda que los estilos de apego son estables y plásticos al mismo tiempo: adquirir mayor seguridad requiere un trabajo constante. Cada vez que se produzca un conflicto, que te asalte una inquietud o que te sientas insatisfecho, deja paso a la nueva información, que te ayudará a dejar atrás tus viejos patrones. Sin embargo, adquirir seguridad no

sólo consiste en resolver los problemas de relación, también requiere divertirse juntos. Buscad maneras de disfrutar en pareja (dar un paseo por el parque, ir a cenar y al cine, mirar juntos un programa de televisión que os guste a los dos) y buscad tiempo para estar físicamente unidos. Además, despojarse de un modelo funcional inseguro obra maravillas en la capacidad de relacionarse con el resto del mundo. La doctora Sue Johnson, fundadora de la Terapia Centrada en las Emociones (TCE), ha demostrado tanto en su trabajo clínico como en sus escritos que crear un clima de genuina seguridad en el seno de la relación y reconocer que dependes emocionalmente de tu pareja a todos los niveles constituye la mejor estrategia para mejorar el vínculo afectivo. Otro pionero del campo del apego aplicado es el doctor Dan Siegel, quien en sus numerosos libros (*La mente en desarrollo*, *Ser padres conscientes*, por nombrar sólo unos pocos) ayuda a los lectores a sentirse más seguros. Mediante una técnica exclusiva, enseña a las personas cuya forma de apego se ubica en las categorías inseguras a reescribir su propia historia de forma segura. La capacidad de reelaborar los recuerdos de las relaciones con los principales cuidadores de infancia de forma más coherente ejerce efectos notables; ayuda a las personas a convertirse en mejores progenitores, más reflexivos, y mejora otros ámbitos de la vida.

Cuando construyes una relación segura, tanto tú como tu pareja salís ganando: si eres el miembro ansioso, consigues la intimidad que tanto ansías, y si eres la parte evasiva, disfrutas mucho más de esa independencia que necesitas.

¿Y si no conseguimos construir una relación segura?

¿Qué pasa si, a pesar de todos tus esfuerzos por salir de «la trampa» y del círculo vicioso de la inseguridad, no lo consigues? Esta situación se puede dar cuando no existe un genuino deseo de cambio por parte de uno o de ambos miembros de la pareja, o cuando los intentos fracasan. Creemos que en las parejas formadas por un ansioso y un evasivo, sobre todo cuando sus componentes son incapaces de avanzar hacia una zona más segura, las discrepancias siempre formarán parte de sus vidas y nunca desparecerán del todo. No obstante, estamos convencidos de que el conocimiento es poder. Y os puede ayudar mucho saber que los constantes tira y afloja a los que os enfrentáis no se deben a que uno de los dos esté loco, sino a que vuestra relación incorpora un elemento de conflicto que no va a desaparecer.

Uno de los grandes beneficios que ofrece esta teoría tiene que ver

con la percepción de uno mismo. Las discrepancias en cuanto al deseo de intimidad son muy destructivas para el miembro no evasivo de la pareja, que se siente rechazado una y otra vez por el evasivo. Hemos podido comprobarlo en los ejemplos que han ido apareciendo a lo largo del libro: adoptar un alto grado de secretismo y después acusar a la otra persona de ser dependiente y celosa, preferir camas separadas, buscar maneras de pasar menos tiempo juntos. Si convives con un evasivo, te sientes constantemente relegado y apartado. Cuando llevas un tiempo padeciendo sus estrategias de distanciamiento, empiezas a culparte a ti mismo. Tal vez acabes pensando que tu pareja se comportaría de otro modo con otra persona; que a ese otro sí lo dejaría acercarse. Empiezas a sentirte poco atractivo y fuera de lugar.

Comprender que ese tipo de discusiones inacabables, en realidad ocultan un subtexto (que son en verdad irresolubles), cambia radicalmente la percepción que tienes de tu papel en la relación. En cuanto comprendas que tu compañero siempre encontrará zonas de contención con el objeto de guardar las distancias y que sentirá la necesidad de alejarse una y otra vez, sin importar con quién esté, ya no te culparás a ti mismo de los problemas que atraviesa la relación.

En apariencia al menos, el miembro evasivo sufre menos, porque la retirada es una maniobra unilateral que no precisa cooperación por parte del otro. Sin embargo, aunque parezca impasible, debes recordar que su indiferencia no implica seguridad. Los evasivos necesitan reprimir de forma activa sus necesidades de apego, pero tienden a declararse menos felices en las relaciones. Pese a todo, a menudo culpan a la pareja de su infelicidad.

Así pues, ¿cómo viven las personas cuando aceptan esta realidad?

Cuando entrevistamos a Alana, nos habló de su relación con su ex marido, Stan. Nos contó que fueron capaces de encontrar cierta estabilidad en la relación gracias a que Stan pasaba la mayor parte del tiempo trabajando. Además, los fines de semana hacían recados cada uno por su cuenta y pasaban juntos muy poco tiempo libre. Sin embargo, las cosas se complicaban cada vez que Alana le pedía que hicieran una escapada romántica con la esperanza de que un fin de semana a solas los uniese. En aquellas ocasiones, Stan siempre encontraba alguna excusa para no ir. Acabaron por compartir una especie de ritual: Alana les decía a sus amigos y compañeros de trabajo que Stan y ella se iban a pasar fuera el fin de semana; se hacía ilusiones, planeaba excursiones y empezaba a preparar el equipaje. A los pocos días llamaba a todo el mundo, derrotada y agotada, para decirles que había surgido algo en el último minuto y que no se iban. Unas veces Stan tenía que trabajar, otras no se encontraba bien e incluso en cierta ocasión el coche sufrió una avería. Se peleaban y después todo volvía a la normalidad… hasta la vez siguiente. Para

Alana, la experiencia de hacerse ilusiones sólo para sufrir una decepción tras otra resultó devastadora.

A la postre, su relación con Stan llegó a su fin. Ella nunca llegó a captar que las discusiones con su marido giraban en torno a algo mucho más básico que pasar un fin de semana juntos (más básico incluso que sus sentimientos, en realidad). Las provocaba la gran barrera que él colocaba entre ambos. Y si muy en el fondo Alana lo comprendía, no fue capaz de aceptar aquella realidad o de vivir con ella.

Otras personas encuentran una manera de convivir relativamente en paz pese a que sus necesidades respectivas de intimidad chocan entre sí. ¿Cómo se las arreglan? Aprenden a aceptar el hecho de que ciertos aspectos de la relación nunca van a cambiar. Comprenden que pueden elegir entre llevar una vida como la de Sísifo, librando continuamente una batalla perdida que les provoca constantes decepciones y frustraciones, o cambiar sus expectativas. Aprenden a aceptar las limitaciones del otro y adoptan una serie de estrategias vitales:

- Reconocen que, en algunos ámbitos, su pareja nunca va a adoptar un papel activo, y dejan de exigirle que cambie.
- Dejan de tomarse como algo personal los desaires del otro y aceptan que esa actitud forma parte de su *naturaleza*.
- Deciden hacer por su cuenta cosas que anteriormente esperaban hacer con su pareja.
- Se reúnen con amigos afines para llevar a cabo actividades de las que su compañero prefiere abstenerse.
- Aprenden a sentirse agradecidos por lo que su pareja *hace* y a pasar por alto lo que *no* hace.

Conocemos a incontables parejas que, tras haber sufrido constantes conflictos de intimidad, cambian por fin de actitud y alcanzan un compromiso con el que pueden vivir:

- **Doug, de 53 años,** se enfurecía con su esposa a diario cuando ella llegaba a casa horas más tarde de lo esperado. Por fin, decidió darle la bienvenida a su llegada en lugar de enfadarse. Tomó la decisión consciente de hacer de su hogar un lugar en el que ella *quisiera* estar en vez de convertirlo en un campo de batalla.

- **Natalie, de 38 años,** siempre había soñado en pasar su tiempo libre con su marido. Tras años de resentimiento y amargas discusiones por la negativa de él a pasar juntos los

fines de semana, decidió cambiar. A día de hoy, hace sus propios planes. Si él decide apuntarse (cosa que rara vez sucede), es bienvenido. Pero si no, «hasta la vista, que te vaya bien».

- **Janis, de 43 años,** está casada con Larry. Su marido, divorciado de su primera mujer, no toma parte activa en la educación de los hijos de ambos. Janis ha acabado por aceptar que, en lo concerniente a los niños (como en tantas otras facetas de su vida en común), está sola. Ya no espera que Larry se implique ni se enfada cuando él se niega a hacerlo.

Todas estas personas comparten un mismo conflicto de intimidad, crónico y constante, con sus parejas. Han decidido renunciar al sueño de intimar a fondo con sus compañeros y han encontrado un modo de vivir con esa unión parcial. Han llegado a un compromiso. Pero no te confundas. El compromiso en absoluto es mutuo, sino unilateral. En lugar de enzarzarse en interminables peleas que no les reportan nada salvo decepción y frustración, han decidido transformar sus expectativas y reducir las diferencias a unas proporciones tolerables.

Cuando optas por renunciar al sueño

¿Recomendamos adoptar esta estrategia? Nuestra respuesta es… «depende». Si estás inmerso en una relación plagada de conflictos en torno al grado de intimidad, que no te sientes capaz de resolver, pero deseas conservar el vínculo por la razón que sea, entonces sí, sólo adoptando esta estrategia tú y tu pareja viviréis en relativa paz. Tu nivel de satisfacción respecto a la relación será inferior al de las personas que no libran este tipo de batallas. Pero también será superior al de aquellos individuos que prefieren plantar cara un día sí y otro también sin llegar a aceptar que la lucha se debe a diferencias fundamentales, imposibles de erradicar.

Sin embargo, si tu relación no está muy consolidada y ya has chocado con tu pareja por cuestiones de intimidad, te aconsejamos que pienses largo y tendido si deseas hacer tantas concesiones para poder seguir junto a esa persona. Hay una gran diferencia entre las parejas que afrontan problemas ajenos al apego y las que libran batallas relativas a la intimidad. Mientras que en el caso de las primeras los dos miembros están dispuestos a encontrar un territorio común y a dar con una solución que los una aún más, en el caso de las segundas, o bien ambas partes acaban enzarzadas en peleas constantes

e irresolubles, o bien uno de los dos se ve obligado a adoptar un compromiso unilateral en aspectos importantes para él.

Pero ahí no acaba todo. Las diferencias de apego pueden ir de mal en peor. El siguiente capítulo describe cómo los choques relativos a la intimidad alcanzan a veces dimensiones catastróficas, explora cómo identificar este tipo de situaciones y propone estrategias para dejarlas atrás.

10

Cuando lo anormal se convierte en la norma: una guía para la ruptura basada en el apego

Clay y Tom estaban celebrando su aniversario con una cena romántica. Clay miraba con amor a Tom cuando, sin venir a cuento, su novio le espetó: «¿Qué demonios estás mirando? Deja de observarme, me molesta». Clay sintió deseos de levantarse y marcharse, pero se contuvo. No dijo nada, y acabaron de cenar en silencio.

Durante un viaje a pie por Guatemala, Gary, en vez de caminar al lado de Sue y compartir la aventura, iba unos pasos por delante. De vez en cuando comentaba con sarcasmo lo perezosa e incompetente que la consideraba por caminar tan despacio.

Cuando Pat acabó de obsequiar a su marido con el contacto sexual «no recíproco» que él le había pedido, éste le dijo: «Ha sido sensacional… y lo mejor de todo es que me lo podría haber hecho cualquiera, una completa desconocida. Qué fuerte». Pat se sintió como si le hubieran dado un puñetazo en el estómago.

En el capítulo anterior hemos comentado los problemas que se derivan del choque ansioso-evasivo y hemos planteado posibles soluciones. En algunos casos, sin embargo, aun los más denodados esfuerzos por resolver la situación fracasan, y el contacto entre estos dos estilos de apego se vuelve muy dañino. Por desgracia, en ese tipo de situaciones, el ansioso y el evasivo tienden a sacar lo peor del otro. Lo «anormal» se convierte en la norma.

Mucha gente sostiene que sólo un individuo masoquista y «patético» toleraría semejante maltrato, y que si está dispuesto a soportarlo en vez de marcharse, bueno, quizá lo tenga bien merecido. Otros atribuyen ese tipo de actitud a experiencias traumáticas vividas en la infancia, que tienden a reproducirse en la vida adulta. La historia de Marsha y Craig contradice esos tópicos. Conocimos a Marsha, de 31 años, cuando estábamos realizando entrevistas para este libro. Se mostró muy abierta y comunicativa a la hora de narrarnos su historia, y no tuvo reparos en revelar detalles muy íntimos, a menudo dolorosos, de su vida. Nos dijo que quería contar su experiencia para

ayudar a otras mujeres que pudieran encontrarse en situaciones parecidas. Quería que supiesen que es posible salir de una relación destructiva y encontrar la felicidad con otra persona. Marsha procedía de una familia cariñosa y atenta, y después de romper con Craig conoció a un hombre adorable que la trata de maravilla. Sólo pudimos encontrar un «defecto» en Marsha: era ansiosa; y Craig, evasivo. Como comentábamos en el capítulo 5, parece existir una atracción irresistible entre los individuos pertenecientes a estos dos estilos de apego; una vez se vinculan, les cuesta mucho separarse. La historia de Marsha demuestra los peligros que entraña la combinación ansioso-evasiva en casos extremos y el esfuerzo mental que requiere cortar el lazo.

Aunque perturbador, el relato de Marsha termina con una nota de esperanza. Lo hemos incluido por tres razones: para ilustrar la fuerza que posee el proceso del apego, para demostrar que incluso los individuos emocionalmente sanos pueden enzarzarse en situaciones destructivas y para hacer saber a las personas inmersas en este tipo de relaciones que les aguarda una vida mejor si reúnen las fuerzas para marcharse.

La historia de Marsha

Conocí a Craig cuando estaba en la universidad. Era muy mono y deportista, y me encantaba el aspecto que tenía. Además, era tutor de físicas, mi especialidad, y estaba mucho más avanzado que yo en los estudios, de manera que me parecía brillante. Desde el principio, sin embargo, hubo detalles en su comportamiento que me confundieron y me inquietaron.

Cuando me invitó a salir por primera vez, acepté pensando que se trataba de una cita a solas los dos, pero descubrí que había planeado una salida en grupo con unos cuantos amigos suyos. Aunque sabía que cualquiera habría interpretado su invitación como yo lo hice, le concedí el beneficio de la duda y acepté la posibilidad de haberlo entendido mal. Poco después, me invitó a salir a solas con él, de modo que achaqué el «accidente» de la primera vez a un malentendido.

Un mes más tarde, decidí sorprender a Craig acudiendo a animarlo al entrenamiento de atletismo. No sólo no me agradeció el gesto, sino que me ignoró por completo. Estaba con sus amigos y ni siquiera me saludó. ¿Qué podía hacer yo, salvo deducir que se avergonzaba de mí?

Después le pedí cuentas a Craig por su conducta. Respondió: «Marsha, cuando estemos con otras personas, no hace falta que noten que estamos juntos». Sus palabras me pusieron furiosa y me hicieron llorar, pero entonces me abrazó y me besó, de modo que lo perdoné.

Pronto, pese a que él no quería hacer pública nuestra relación, se hizo evidente que éramos pareja.

Por desgracia, tuve más ocasiones de comprobar que no estábamos en la misma onda. Llevábamos saliendo varios meses y, a mi entender, la relación iba viento en popa. De modo que, para que no hubiera lugar a confusiones, le dije a mi ex novio (con el que aún quedo de vez en cuando) que no podíamos seguir viéndonos. Cuando se lo mencioné a Craig, su respuesta me pilló desprevenida. «¿Por qué le has dicho eso? Aún es muy pronto y quizá nuestra relación acabe en nada.»

Al cabo de un par de meses más de salir juntos, Craig y yo por fin parecíamos sintonizar. Se iba a mudar a un estudio y me sugirió que fuera a vivir con él. Me gustó que planteara ese tipo de compromiso y acepté. A todo el mundo le pareció lo más natural del mundo; Craig parecía un buen chico y causaba muy buena impresión. La gente que sólo lo conocía superficialmente pensaba que era muy simpático. La verdad, sin embargo, era que mi vida se estaba convirtiendo en una montaña rusa emocional y que me sorprendía a mí misma deshecha en lágrimas casi a diario.

Por una parte, Craig siempre me estaba comparando con su ex novia, Ginger. Según él, la muchacha era perfecta: inteligente, guapa, interesante y sofisticada. El hecho de que aún siguieran en contacto se me hacía muy cuesta arriba y me provocaba inseguridad. Con la misma facilidad con que ensalzaba a Ginger me denigraba a mí, sobre todo en lo que concernía a mi capacidad intelectual. Me destrozaba pensar que me considerara tonta en algún sentido. Sin embargo, yo sabía que era inteligente…, al fin y al cabo, estudiaba en una de las universidades más prestigiosas del país; de modo que no le hacía caso.

La confianza que me inspiraba mi aspecto era harina de otro costal. Me sentía insegura de mi físico, y no me ayudaba nada que Craig la tomase con algún defecto (un poco de celulitis, por ejemplo) y se dedicase a señalármelo durante semanas. La primera vez que me vio desnuda en la ducha comentó que parecía «una enana con unas tetas enormes». Me afectaban mucho sus comentarios despectivos y a veces incluso me despreciaba a mí misma. Una vez, después de haberme dado un atracón, me sentía tan gorda que le pregunté cómo era posible que tuviera ganas de hacer el amor con alguien tan repugnante. Cualquier novio (en realidad, cualquier persona) habría respondido a un comentario tan horriblemente autodespectivo con un gesto de ánimo como: «Marsha, ¿cómo puedes decir algo semejante? ¡Eres preciosa!»

Craig se limitó a contestar: «Hoy por hoy, no hay nada mejor». Ni siquiera se le pasó por la cabeza que sus palabras pudiesen resultar ofensivas; en lo que a él concernía, sólo estaba haciendo una

observación.

Varias veces intenté hablar con él sobre lo mucho que me hería su actitud e incluso llegué a decirle que tenía algún tipo de tara emocional. Pero mis palabras le entraban por un oído y le salían por el otro. En ocasiones me juraba a mí misma que no iba a soportar más aquel comportamiento, y reunía el valor para decirle que quería romper con él. Pero nunca era capaz de cumplir mi amenaza. Él me aseguraba entonces que me amaba y le dejaba convencerme de que debíamos estar juntos.

¿Me quería? Tal vez. Me lo repetía casi a diario. Yo justificaba su conducta, me convencía a mí misma de que no era culpa suya, de que había crecido privado de un modelo de relación sana. Su padre era muy dominante y maltrataba a su madre. Adopté la costumbre de racionalizar su conducta, achacándola a que «no había conocido nada mejor». Si aquel comportamiento era aprendido, podía desear, pensar, quizás incluso esperar que fuera capaz de desaprenderlo y cambiar.

La negación en la que vivía me obligaba a soportar muchas cosas. Igual que su padre, Craig era muy autoritario. Todo giraba en torno a *él*. Siempre hacíamos lo que él quería; sus opiniones contaban más; en todo. Elegía las películas que debíamos ver y decidía lo que teníamos que cocinar. Aunque sabía que la decoración es muy importante para mí, se empeñó en que debíamos poner un póster del jugador de baloncesto Shaquille O'Neal en el salón. ¡En el salón!

Como me daba muchísima vergüenza que la gente supiera cómo me trataba Craig (cómo le dejaba que me tratase), nunca quedaba con amigos en su presencia. Ver a sus amigos ya me parecía bastante malo. Tiendo a ser algo tímida, y una vez, estando de copas con unos conocidos suyos, traté de intervenir en la conversación para expresar una opinión. Él interrumpió al que estaba hablando: «¡Eh, escuchad, la genio de mi novia quiere decir algo!» En otra ocasión, estando en la playa, le pedí una toalla y me gritó: «¡Sécate al sol!», delante de todo el mundo. Son sólo dos ejemplos. Hubo muchos, muchos más. Le pedía una y otra vez que no me hablara así, pero al final renuncié.

El único aspecto de la relación que la hacía soportable (y que me llevó a seguir a su lado tanto tiempo) era que, pese a su forma de expresarse, Craig se mostraba muy afectuoso. Me abrazaba a menudo y se dormía acurrucado junto a mí. El afecto me permitió fingir que estaba satisfecha con nuestra vida sexual. En realidad, era el novio menos sexual que he tenido jamás, y el consuelo de sus caricias reducía el dolor de sentirme rechazada.

Mentalmente, trataba de justificarlo, pero conforme fue pasando el tiempo mi pensamiento se fue distorsionando más y más. Me decía: «Nadie tiene una relación perfecta, siempre tienes que ceder en algo; si ése es el caso, ya estoy bien con Craig». Puesto que llevábamos

juntos varios años, «razoné» que debía dejar de perder el tiempo y casarme. Pese a lo terriblemente inapropiado de los comentarios que hizo cuando le propuse la idea, incluido «Pero eso significa que nunca volveré a acostarme con una mujer de veinte años», quería ir al altar con él.

La única vez que lo presioné fue cuando le propuse matrimonio. En cuanto accedió, supe que había cometido un error. Me resultó evidente desde el primer momento. El anillo que me compró era de lo más vulgar y las piedras se caían todo el rato. ¿Podía haber peor presagio?

La luna de miel en París fue horrible. Estábamos juntos todo el tiempo y me sentía literalmente encadenada a Craig. Teníamos mucho tiempo para divertirnos, pero a él todo le parecía mal. Se quejaba del servicio del hotel y se puso hecho una furia cuando me equivoqué de línea de metro. En aquel momento vi la luz. Cuando Craig empezó a insultarme comprendí que no tenía poder para cambiarlo. Por fin volvimos a casa, y cuando mi familia me preguntó qué tal había ido la luna de miel, no tuve el valor de decirles que había sido un desastre. Contesté: «Bien», en un tono apagado. Qué modo tan triste de describir la propia luna de miel.

Aunque me sentía atrapada, aún estaba a tiempo de arrancarme a mí misma de aquella pesadilla. Sin embargo, cada vez que reunía el valor para marcharme, Craig me convencía de que me quedara. Empecé a fantasear con la idea de que se enamorara de otra y me dejara, porque temía no encontrar nunca las fuerzas para ser la primera en abandonarle. Afortunadamente, él lo hizo por mí. Cuando le comuniqué, por enésima vez, que quería el divorcio, me suplicó que siguiera a su lado, pero aquella vez me prometió que, si se lo volvía a pedir, no me convencería de lo contrario. Le agradezco que mantuviese su palabra. Cuando, una vez más, la situación se hizo insoportable e insistí en que me quería marchar, respondió: «¡Vale!» Habíamos firmado un contrato para comprar un piso a medias, y tuve que pagar los 10.000 dólares de las arras, pero, en retrospectiva, creo que fue la mejor inversión que he hecho jamás.

El divorcio fue rápido y sin grandes complicaciones. Después, seguimos en contacto. Una vez rotos los vínculos, hasta me lo pasaba bien con él…, aunque sólo un rato. Al fin y al cabo, era interesante, afectuoso y encantador. Cuando se ponía impertinente, me levantaba y me iba.

Afortunadamente, Marsha siguió su camino y encontró a una persona junto a la cual disfruta de una vida feliz. Tras conocer a su nueva pareja, fue capaz de encontrar un trabajo mejor y de desarrollar una

nueva afición. Nunca ha vuelto a experimentar el torbellino emocional que sintió junto a Craig.

Fuerzas en conflicto

La historia de Marsha y Craig ofrece un ejemplo de lo desagradable que puede llegar a resultar la trampa ansioso-evasiva. Craig no se sentía cómodo con tanta intimidad, de modo que aprovechaba cualquier ocasión para erigir barreras entre su novia y él (provocándole inseguridad al principio de la relación, negándose a definir el estatus de Marsha, obligándola a que lo «arrastrara» al matrimonio, denigrándola, evitando tener relaciones sexuales y utilizando todo tipo de estrategias de evitación). Salta a la vista que Craig posee un estilo de apego evasivo, mientras que Marsha es ansiosa. Anhelaba estar unida a su novio, fue quien tomó la iniciativa de casarse y le preocupaba la relación; al principio lloraba cada día por culpa de la conducta de él, una forma de estar pendiente del otro, y al final no dejaba de darle vueltas a la idea del divorcio, que constituye otro modo de concentrarse en la pareja. Mediante unas estrategias típicamente ansiosas, experimentaba altibajos constantes, dependiendo de las señales que le enviara Craig, y recurría a la conducta de protesta (amenazando con marcharse, pero sin llegar a cumplir su promesa). Su sistema de apego experimentaba una activación crónica, al menos durante los primeros años; antes de que la invadiera la indiferencia.

Es evidente que las necesidades sentimentales de ambos eran muy distintas, lo que provocaba un conflicto constante. Craig precisaba guardar las distancias y Marsha deseaba acercarse. La autoestima exagerada de él (típica del evasivo) alimentaba los crecientes complejos de ella (típicos del ansioso). No obstante, entre ellos había también momentos agradables que impedían a Marsha marcharse. Por ejemplo, Craig se mostraba a veces muy cariñoso, y también sabía cómo apaciguar a la muchacha cuando la situación la superaba (¡aunque la mayoría de las veces la situación la superaba por culpa de él!). Pese a todo, cada vez que la unión de ambos se hacía patente, él se distanciaba, lo cual es típico de las relaciones entre ansiosos y evasivos.

Unas palabras sobre las relaciones sexuales

Volvamos a la afirmación de Marsha de que Craig era «la persona

menos sexual que jamás he conocido». Los evasivos a menudo utilizan las relaciones sexuales para distanciarse. Ello no implica necesariamente que engañen a su pareja, aunque los estudios demuestran que son más propensos a hacerlo que las personas pertenecientes a otras categorías de apego. Philip Shaver, en un estudio llevado a cabo con la entonces estudiante de la Universidad de California Davis Dory Schachner, descubrió que, de los tres estilos, el evasivo era el que menos escrúpulos tenía en insinuarse a la pareja de otra persona o en responder a las proposiciones de otros.

No obstante, aun si son fieles a sus parejas, los evasivos conocen otros modos de utilizar el sexo para alejarlas. Mientras que las personas de estilo ansioso tienden a poner en juego sus sentimientos en el transcurso de las relaciones sexuales y disfrutan con los aspectos más íntimos de las mismas, como los besos y las caricias, las preferencias de los evasivos son muy distintas. Tal vez decidan centrarse en el acto sexual en sí y eviten los abrazos y los mimos, o pongan reglas como «prohibidos los besos» para restar intimidad al acto. Otros pueden optar por hacer el amor muy de vez en cuando (o nunca) con sus compañeros, o por fantasear con otras personas mientras lo hacen. (A veces, las parejas muy consolidadas utilizan las fantasías para animar su vida sexual, pero recurren a esta táctica precisamente para acercarse más. Para el evasivo, la fantasía no forma parte de un juego compartido, sino que se trata de una herramienta de desactivación que lo ayuda a aislarse.) Tanto es así que un estudio llevado a cabo entre parejas casadas y de hecho, realizado por los científicos canadienses Audrey Brassard e Yvan Lussier junto con Phillip Shaver, demostró que los hombres y las mujeres evasivos hacían menos el amor con sus parejas que las personas de otros estilos de apego.

Por raro que parezca, los investigadores descubrieron también que estos individuos tendían a tener menos relaciones con sus compañeros *cuando éstos pertenecían al estilo ansioso*. Los científicos opinan que las relaciones sexuales escasean en relaciones como la de Marsha y Craig porque el miembro de la pareja ansioso desea mucha proximidad física lo cual, a su vez, hace que el evasivo se aleje aún más. ¿Qué mejor sistema para evitar la intimidad que reducir las relaciones sexuales al mínimo?

Por ende, se ha descubierto que el componente ansioso de la pareja utiliza el sexo para sentirse más seguro, y también como barómetro de su atractivo a ojos del otro. Como vemos, el choque entre ambos estilos resulta casi inevitable, por cuanto el ansioso concede mucha importancia a la experiencia sexual mientras que el evasivo hace lo posible por rehuir la intimidad física.

Desde luego, también hay parejas de ansiosos y evasivos que

tienen relaciones con normalidad. En esos casos, el desapego emocional adoptará otras formas.

La vida en el círculo íntimo

Las relaciones sexuales, pese a todo, no preocupaban mucho a Marsha durante el tiempo que pasó con Craig. Sólo constituían una pequeña parte de las estrategias de desactivación que utilizaba el hombre a diario, ya fuera en presencia de sus amigos o en la privacidad de su hogar. La desactivación de Craig era implacable y constante. En pocas palabras, éste trataba a Marsha como al enemigo, en claro contraste con la persona cariñosa y atenta que mostraba al resto del mundo («Craig parecía un buen chico y causaba muy buena impresión. La gente que sólo lo conocía superficialmente pensaba que era muy simpático»). Aquella dicotomía confundía a Marsha. De todas las personas del mundo, era ella quien mantenía una relación más estrecha con él, y sin embargo la que recibía peor trato. ¿Cómo se explicaba que fuera tan amable con todo el mundo y tan mezquino con ella? No tenía sentido, y Marsha pensaba que si conseguía hacerle entender que la hacía sufrir con su actitud, él empezaría a tratarla como al resto del mundo.

La muchacha no se daba cuenta de que Craig la trataba mal no *a pesar de* estar muy unido a ella, sino precisamente *a causa* de eso. Marsha estaba viviendo en el *círculo íntimo* de Craig. Cuando nuestros compañeros entran a formar parte de nuestro círculo íntimo, entablamos un tipo de relación que sólo se da entre parientes muy cercanos: el cónyuge y los hijos (de niños, los padres y los hermanos). Por desgracia, el círculo íntimo de una pareja formada por un ansioso y un evasivo no es un lecho de rosas. En cuanto Marsha cruzó esa línea con Craig, se acercó demasiado como para que él se sintiera cómodo y se convirtió en el enemigo. Cuanto más se esforzaba ella por aproximarse a él, más procuraba Craig alejarla. A menudo, por desgracia, así es la vida en el círculo íntimo si perteneces a la categoría ansiosa y estás junto a un evasivo.

Señales de que te has convertido en «el enemigo»

- Te avergüenza que tu familia y amigos sepan cómo te trata en realidad tu pareja.
- Te sorprendes cuando la gente te dice lo dulce, agradable o considerado que es tu compañero.
- Escuchas las conversaciones de tu pareja para poder

enterarte de por dónde anda en realidad.
- Tu pareja a menudo pide consejo a terceras personas acerca de temas importantes, en vez de consultarte a ti.
- No estás seguro de que, en caso de emergencia, tu compañero vaya a dejarlo todo para acudir en tu ayuda.
- Para tu pareja es más importante causar buena impresión a los desconocidos que a ti.
- Te sorprende comprobar que tus amigos son tratados con consideración por sus parejas.
- Eres la persona que más posibilidades tiene de ser denigrada o insultada por tu pareja.
- Tu salud emocional y física no ocupan un lugar importante en la lista de prioridades de tu pareja.

¿Algunas de estas afirmaciones se pueden aplicar a tu situación? Es muy probable que si recibes a menudo una ducha fría, si tu pareja es mucho más simpática con los desconocidos que contigo y suele «acogerse a la quinta enmienda» (retirándote la palabra), te hayas convertido en el enemigo. Tu único crimen ha sido acercarte demasiado a alguien que no puede soportarlo.

Una situación en claro contraste con la que vives en el círculo íntimo de una persona segura.

El círculo íntimo cuando te tratan como a un rey

- Tu bienestar es una prioridad.
- Eres el primer confidente.
- Tu opinión es la que más importa.
- Te sientes admirado y protegido.
- Tu necesidad de apego se ve recompensada con una proximidad aún mayor.

Muchas personas inmersas en una relación ansioso-evasiva creen que el círculo regio no existe, y que todo el mundo experimenta lo mismo en la intimidad. Dan por supuesto que los demás sencillamente no dicen la verdad sobre lo que les sucede de puertas adentro. Sin embargo, estamos aquí para dar fe de la existencia del círculo regio e incluso de su frecuencia. Al fin y al cabo, las personas seguras suman un 50 por ciento de la población, y *tratan* a su pareja en el círculo íntimo a cuerpo de rey.

La «prueba delatora» en la historia de Marsha y Craig

A lo largo de las primeras semanas y meses (¡!) de relación entre Marsha y Craig, varios signos (tan evidentes como un arma en la escena del crimen) podrían haber alertado a la muchacha de la trampa donde se iba a meter.

- Craig ignoró a Marsha cuando ésta acudió al entrenamiento a animarlo.
- Él trató de ocultar que estaban juntos.
- Le sorprendió que Marsha hubiera dejado de ver a su ex novio (actitud que indicaba el poco valor que Craig daba al compromiso).
- Hacía comentarios degradantes e insultantes sobre ella.
- La comparaba desfavorablemente con su ex fantasma, Ginger.
- Sus reacciones a las preocupaciones y complejos de Marsha la hacían sentir aún peor.
- Por encima de todo, a través de todos aquellos actos, transmitía el mensaje de que no podía hacerse verdadero cargo de las necesidades emocionales de Marsha.

(Para leer más sobre la prueba delatora, véase el capítulo 5.)

Admite que hay un problema

Muchas personas que viven atrapadas en la trampa de la pareja entre un ansioso y un evasivo tienen grandes dificultades para reconocer ante sí mismos o ante los demás que se encuentran en apuros. Tal vez admitan que no acaban de estar satisfechas con la relación, pero después matizarán la frase diciendo: «Pero ¿quién lo está? Todas las parejas se pelean, todas se disgustan. ¿En qué somos distintos a los demás?» Tratan de convencerse de que su compañero no se porta tan mal. Otros, como Marsha, son conscientes de hallarse en una situación atroz, pero no toman las medidas necesarias para salir de apuros. Tal vez lo intenten, pero el dolor que les inflige la separación se lo impide. Entonces experimentan un *efecto rebote*.

El efecto rebote

Una vez que tenemos claro que nos hemos convertido en el enemigo, ¿por qué cuesta tanto marcharse? En primer lugar, porque resulta muy doloroso. Por mucho que sufras cuando tu pareja te maltrata, cortar un vínculo de apego es aún más amargo. Quizá la razón te diga que debes marcharte, pero tu cerebro emocional puede no estar listo para dar ese paso. Los circuitos emocionales que conforman nuestro sistema de apego evolucionaron para asegurar que nos costara mucho estar solos. Un modo de empujarnos de vuelta a los brazos de nuestro amado es provocarnos un dolor insoportable cuando nos separamos de él (o de ella). Las investigaciones demuestran que en las imágenes por resonancia magnética se iluminan las mismas zonas del cerebro cuando nos rompemos una pierna y cuando nos separamos de nuestra pareja. Como parte de la reacción a la ruptura, nuestro cerebro experimenta la pérdida de una figura de apego de manera parecida a como registra el dolor físico.

Sin embargo, no sólo el dolor nos invade. Recurrimos también a otros ardides mentales durante el proceso. En cuanto tu sistema de apego se activa, se desencadena un segundo fenómeno interesante: te inundan los recuerdos positivos de los buenos momentos que tú y tu pareja habéis compartido, al tiempo que olvidas la infinidad de malas experiencias. Recuerdas lo dulce que fue contigo cuando el otro día te disgustaste y olvidas muy oportunamente que él tuvo la culpa de tu disgusto. Un sistema de apego activado posee un poder tremendo. Explica por sí solo por qué Marsha siguió junto a Craig tanto tiempo.

Volver a la escena del crimen

¿Qué pasa cuando vuelves con tu pareja tras la ruptura? Myron Hofer, un colega de Amir de la Universidad de Columbia e investigador destacado del campo de la psicobiología del apego madre-hijo, describe el fascinante descubrimiento que realizó en el curso de una de sus investigaciones. Cuando se separa a las crías de rata de sus madres, experimentan una serie de reacciones fisiológicas: su nivel de actividad baja y el ritmo de su corazón disminuye, al igual que su nivel de secreción hormonal. En el transcurso del estudio, Hofer fue reemplazando cada atributo materno por un sustituto artificial: primero calentó a las crías con una almohadilla eléctrica. Luego las alimentó para que tuvieran el estómago lleno y por último las raspó con un cepillo, imitando la lengua de la madre al lamerlas. Descubrió que cada una de sus intervenciones ayudaba a las crías a sobrellevar

un aspecto distinto de la angustia de separación. Alimentarlas contribuía a que su corazón latiera a un ritmo normal, calentarlas les ayudaba a recuperar el nivel de actividad habitual y cepillarlas favorecía la secreción hormonal.

Sin embargo, una única intervención aliviaba todos los síntomas a la vez: la reunión con su madre.

En el caso de los seres humanos, la situación es muy parecida. Cuando nos separamos de alguien, nuestro sistema de apego se pone a trabajar a toda máquina e, igual que les sucedía a las crías de rata, no podemos pensar en nada más que en volver al lado de nuestro ser querido. Saber que una persona puede librarnos de tanto sufrimiento en una milésima de segundo nos empuja a sucumbir a la tentación de volverla a ver. El mero hecho de estar en la misma sala que ella alivia nuestra angustia en un grado que ningún amigo o familiar puede igualar.

Por esa sencilla razón, a muchos individuos les cuesta llevar a la práctica su intención de romper, aunque lo intenten una y otra vez. También explica por qué Marsha quiso mantener el contacto con Craig durante mucho tiempo después de haberse separado. Los ansiosos tardan un largo período en superar un apego destructivo, y la duración del mismo no depende de ellos. Sólo cuando todas y cada una de las células de su cuerpo estén convencidas de la imposibilidad de que su pareja cambie o de recuperarla, serán capaces de desactivar su sistema y seguir con su vida.

La fuga de Alcatraz

Aun sin saber nada del efecto rebote, Marsha se daba cuenta de las dificultades que éste le ocasionaba. Al fin y al cabo, lo había experimentado antes. La muchacha tenía miedo de volver a flaquear, y fue un alivio para ella que Craig se hiciera cargo de la situación al mantener su palabra de dejarla si volvía a amenazarlo con el divorcio. La noche que Marsha anunció que se marchaba, todo sucedió con rapidez. Ella hizo una maleta pequeña y llamó a su hermana, que fue a buscarla de inmediato. Desde la perspectiva del apego, fue una fuga muy bien planeada.

La compañía de su hermana en un entorno acogedor y familiar la ayudó a apaciguar un aspecto de su atribulado sistema de apego; hablar con sus amigos por teléfono y saber que la apoyaban, otro; comer helado y chocolate, un tercero. No obstante, ninguno de aquellos consuelos podía aliviar por completo su angustia de separación, y de vez en cuando olvidaba por qué tenía que romper con Craig. Entonces su familia y amigos se encargaban de recordarle por

qué debía mantenerse firme en su decisión. A veces tenían que hacerlo a diario.

Cuándo son útiles las estrategias de desactivación

Mucho antes de separarse de Craig, Marsha había planeado inconscientemente su escapada. Para ello, empezó por desactivar su sistema de apego. Tras esforzarse durante años en conseguir que la relación funcionase (explicándole a Craig sus razones, expresando su propio dolor y excusando la conducta de él), había acabado por renunciar a toda esperanza. Al hablar con nosotros, Marsha nos dijo que si bien durante los primeros años de relación se deshacía en lágrimas casi a diario, a lo largo del último apenas lloró. Emocionalmente, había empezado a desvincularse. Ya no creía que pudiera cambiar alguna cosa ni, de hecho, no creía que Craig *pudiera* cambiar. Empezó a reparar cada vez más en sus defectos y dejó de concentrarse en las experiencias positivas que compartían de vez en cuando. El proceso que experimentó Marsha es idéntico al que emplean los evasivos constantemente: para no acercarse demasiado al otro, se fijan en sus actitudes y atributos negativos y así consiguen mantenerlo a raya. Craig había defraudado tantas veces a Marsha que ésta, pese a su estilo ansioso, empezó a utilizar estrategias de desactivación. Recurrir a este proceso es imprescindible para erradicar a alguien de tu sistema (de apego). Iniciarlo cuando aún estás junto a tu pareja, sin embargo, no te garantiza la ausencia del efecto rebote. En cuanto tu sistema de apego se reactiva a consecuencia de la separación, tienes muchas probabilidades de recaer. En el caso de Marsha, haber iniciado el proceso de desactivación la ayudó a superar con éxito la fase inicial de la ruptura y el divorcio final.

Hoy día Marsha ya no está en contacto con Craig y han dejado de ser amigos. En cambio, pudo seguir su camino y encontrar un alma gemela en toda regla.

Cómo sobrevivir a una ruptura

A continuación detallamos nueve estrategias, basadas en los principios del apego, que te ayudarán a superar la dolorosa experiencia de poner fin a una relación.

1. **Pregúntate cómo es tu vida en el «círculo íntimo».** Si no te decides a romper, pregúntate si te tratan como a un rey o como a un enemigo. Si eres el enemigo, ha llegado la hora de que te marches.
2. **Construye una red de apoyo *de antemano*.** Empieza por revelar a tu familia y amigos cómo es tu relación *en realidad*. Ese gesto te ayudará a recuperar a los amigos que tal vez hayas dejado de lado debido a la vergüenza o al dolor puro y simple, y los predispondrá a ayudarte cuando te decidas a dar el paso (puedes ver cómo en la estrategia 7).
3. **Encuentra un lugar acogedor y cálido donde pasar las primeras noches.** Al principio, necesitarás todo el apoyo que puedas reunir. La tentación de volver será muy fuerte. Tus padres, hermanos o amigos íntimos te ayudarán a vencer ese impulso.
4. **Asegúrate de que tus necesidades de apego están atendidas por otras vías.** Recluta el máximo soporte posible de las personas más allegadas a ti y busca distracciones como un masaje, mucho ejercicio, comida sana y reconfortante. Cuanto más apacigües tu sistema de apego, menos dolorosa será la separación.
5. **No te avergüences de flaquear y volver a «la escena del crimen».** Como es obvio, es preferible que te abstengas de reanudar el contacto con tu ex, pero si se diese el caso, no te castigues. Es muy importante que adoptes una actitud compasiva hacia ti mismo. Cuanto peor te sientas, más experimentarás la necesidad de volver a la falsa seguridad de la relación destructiva en la que estabas inmerso. Tu sistema de apego se activa con más facilidad cuando te sientes mal contigo mismo, y un sistema activado implica mayor deseo de renovar el contacto con la pareja.
6. **Si lo estás pasando mal, no te sientas culpable. Recuerda que el dolor es real.** Los amigos tal vez te exijan que olvides a tu ex, que dejes de compadecerte de ti mismo y que sigas tu camino. No obstante, sabemos que el dolor que te atenaza es real, de modo que no lo reprimas. Por el contrario, sé amable contigo mismo y busca modos de mimar tu cuerpo y tu alma. ¡Lo harías si te hubieras roto una pierna!
7. **Cuando los recuerdos positivos te inunden, pide a un amigo que te dé un baño de realidad.** Recuérdate que tu sistema de apego está distorsionando la imagen

que construyes de la relación. Pídele a un amigo que te recuerde cómo eran las cosas *en realidad*. Aunque de vez en cuando eches de menos a tu ex o lo idealices, la realidad *irá* calando poco a poco.

8. **Desactívate: escribe todos los motivos que te impulsaron a marcharte.** Tu objetivo ahora es desactivar tu sistema de apego. La mejor forma de conseguirlo es recordar lo peor de la relación, y el mejor modo de evocarlo es escribirlo. Echa un vistazo a la lista cuando los recuerdos positivos se cuelen en tu conciencia.
9. **Ten presente que, por mucho dolor que estés experimentando, el sufrimiento pasará.** La mayoría de las personas se recuperan muy bien de los desengaños amorosos y acaban por encontrar pastos más verdes.

CUARTA PARTE

Elige el camino seguro: aprende a relacionarte mejor

11
Comunicación eficiente: aprende a expresar tu mensaje

Utiliza la comunicación eficiente para encontrar a la persona que te conviene

Después de salir unas cuantas veces con Ethan, Lauren se sentía confusa. En la primera cita, la había invitado a un romántico chiringuito de playa y habían pasado varias horas conociéndose mutuamente. Al final de la velada, él se despidió de cualquier manera y desapareció. Para sorpresa de ella, Ethan volvió a llamarla y le pidió que quedaran de nuevo, en aquella ocasión para ver un espectáculo en un club del paseo marítimo. Ambos tomaron un par de copas y pasaron horas bailando. Incluso dieron un paseo por la playa, pero, igual que la vez anterior, no sucedió nada más. Se despidieron con un seco «ya nos veremos» antes de separarse. En la siguiente cita, el patrón volvió a repetirse. Lauren, que pertenecía a la categoría ansiosa, pensó que quizás Ethan no se sentía atraído por ella. Pero, entonces, ¿por qué volvía a llamarla? ¿Quizá sólo buscaba compañía? No quería renunciar a verlo sin una razón de peso, porque él le gustaba de verdad. Una buena amiga la animó a que dejase de especular sobre las razones de aquella conducta y se limitase a preguntar.

En circunstancias normales, Lauren no se habría atrevido a hacerlo; le horrorizaba la idea de recibir una respuesta que pudiera herirla. Sin embargo, había llegado a ese extremo en el que no estás dispuesto a perder un tiempo precioso con una persona que no te conviene. De modo que sacó el tema, al principio con indirectas; pero pronto, conforme la conversación fue avanzando, se sorprendió a sí misma hablando con mucha franqueza: «Estoy buscando algo más que una relación platónica. ¿Qué buscas tú?» En contra de lo que había supuesto, descubrió que Ethan sí la encontraba atractiva. Afirmó que Lauren le gustaba mucho y expresó su deseo de tener pareja. Sin embargo, cuando ella indagó un poco más y le preguntó a qué se debía la falta de contacto físico, él no supo responderle y recurrió a evasivas. Aunque en el transcurso de aquella conversación Lauren no llegó a saber por qué a Ethan no le interesaba el contacto físico, sí se hizo una idea clara de lo que les deparaba el futuro como pareja: ¡no

lo tenían!

Lauren dejó de pensar en él como posible compañero, pero siguieron siendo amigos. Cuando Ethan le confió que las otras mujeres a las que veía también se sentían frustradas por su desconcertante actitud, ella por fin sumó dos más dos. El misterio que rodeaba la conducta de Ethan no era tan incomprensible al fin y al cabo: saltaba a la vista que albergaba serias dudas sobre su orientación sexual. Lauren dio gracias a Dios de haber tenido el valor de expresar sus inquietudes de buen comienzo, una decisión que le había ahorrado varios meses de falsas esperanzas y ciertas dosis de rechazo.

La historia de Lauren ofrece un ejemplo extraordinario de cuán importante es la comunicación eficiente. Ser capaz de expresar las propias necesidades y expectativas al otro de forma directa y no recriminatoria te proporciona una poderosa herramienta. Si bien las personas seguras la emplean de forma intuitiva, su uso a menudo es contrario a la tendencia natural de los individuos pertenecientes a las categorías ansiosa y evasiva.

Una conversación franca con Ehtan puso fin a todas las especulaciones y teorías que Lauren estaba fraguando en su mente. A él le habría convenido que la muchacha hubiera tolerado su conducta de forma indefinida. Él tenía lo que quería: una novia que enseñar a su familia y amigos (para que dejaran de importunarlo) y tiempo para averiguar su orientación sexual. No obstante, al expresar sus necesidades, Lauren fue capaz de pensar en su propio bien y evitó que los planes de otro le complicasen la vida. En aquel caso, la cuestión del apego no se agazapaba tras el problema, pero ella no podía saberlo de antemano. Si la conducta de Ethan no hubiera sido sino la consecuencia de su estilo de apego, la comunicación eficiente también lo habría revelado, y ambos habrían salido ganando al descubrir de buen comienzo que eran incompatibles.

Ahora bien, ¿qué habría pasado si Lauren, al hablarle con idéntica franqueza, lo hubiera puesto entre la espada y la pared para acabar descubriendo que la conducta de él no se debía a su estilo de apego ni a su orientación sexual, sino a timidez pura y simple? Bien, conocemos a alguien que vivió la experiencia.

La situación de Tina se parecía mucho a la de Lauren. En su tercera cita con Serge, ella estaba sentada en el sofá, junto a él, mirando una película y preguntándose por qué el chico no daba el primer paso. Como en el caso anterior, también llevaba a sus espaldas unas cuantas relaciones fracasadas y no estaba dispuesta a perder mucho tiempo preguntándose qué problema tenía Serge. De modo que esbozó una sonrisa coqueta y se limitó a sugerir: «¿Me darías un beso?» Aunque, en un primer momento, Serge se quedó de piedra y murmuró algo entre dientes, hizo de tripas corazón y se inclinó para

besarla. Aquélla fue la última vez que la timidez de él se interpuso en la relación, que va viento en popa, cada día más consolidada, tres años después.

En aquel caso, la petición de un beso en tono insinuante supuso un empleo bastante revelador de comunicación eficiente. Tina expresó sus necesidades y, aunque reinó la incomodidad por un instante, su franqueza dio un empujón tremendo a la relación con Serge y sirvió para unirlos mucho más no sólo físicamente sino también emocionalmente. Aun en el caso de que Serge hubiera reaccionado de otro modo y el resultado hubiese sido distinto, el gesto cumplió su función: la reacción de las personas a una comunicación eficiente *siempre* resulta muy reveladora. O bien te sirve para no implicarte en una relación sin futuro, como en el caso de Lauren y Ethan, o bien te ayuda a llevarla a un nivel más profundo, como les sucedió a Serge y a Tina.

La comunicación eficiente parte de la premisa de que todos tenemos necesidades específicas en el seno de las relaciones, muchas de las cuales dependen de nuestro estilo de apego. Éstas no son buenas ni malas; son lo que son. Si eres ansioso, requieres grandes dosis de proximidad y precisas que tu pareja te recuerde a todas horas que te ama y te respeta. Si eres evasivo, necesitas guardar cierta distancia, ya sea emocional o física, del otro y preservar un grado importante de autonomía. Para ser felices en pareja, todos debemos encontrar la manera de expresar nuestras necesidades de apego con claridad, sin caer en el ataque ni ponernos a la defensiva.

¿Por qué recurrir a la comunicación eficiente?

La comunicación eficiente te permite alcanzar dos objetivos:

- **Escoger a la pareja idónea.** La comunicación eficiente es el sistema más rápido y directo para determinar si tu pareja en potencia será capaz de atender tus necesidades. La respuesta del otro te revelará más información en cinco minutos de la que llegarás a reunir a lo largo de varios meses de citas exentas de este tipo de discurso. Si la otra persona demuestra un deseo sincero de comprender lo que buscas y da prioridad a tu bienestar, tenéis un futuro prometedor. Si, por el contrario, quita importancia a tus inquietudes o te hace sentir fuera de lugar, bobo o egoísta, puedes concluir que no quiere lo mejor para ti y que probablemente seáis incompatibles.

- **Asegurarte de que tu pareja va a atender tus necesidades, tanto si se trata de una relación reciente como de una muy consolidada.** Cuando especificas lo que quieres, al otro le resulta mucho más fácil proporcionártelo. De ese modo, no tiene que adivinar si estás angustiado… ni por qué.

Lo bueno de la comunicación eficiente es que te ayuda a transformar un supuesto defecto en una cualidad. Si precisas que tu compañero te asegure a menudo que te quiere y que se siente atraído por ti (al menos en la primera fase de la relación), en lugar de esforzarte por ocultarlo pensando que no está bien visto mostrarse tan dependiente, abórdalo como una realidad. Si lo planteas con tranquilidad, no pasarás por una persona débil o insegura, sino por una segura de sí misma y asertiva.

Naturalmente, comunicarse de manera eficaz implica expresar las propias necesidades de manera inofensiva, sin poner al otro entre la espada y la pared, más bien ofreciéndole un espacio para que se sincere contigo sin sentirse atacado, criticado o acusado.

Otra ventaja de la comunicación eficiente es que ofrece un modelo de conducta a la otra persona. Creas un marco de relación en el cual ambos podéis ser honestos y compartir la irrenunciable responsabilidad de actuar por el bien del otro. En cuanto tu pareja vea que te sinceras, se precipitará a imitarte. Como has visto en el capítulo 8, nunca es demasiado tarde para empezar a emplear este tipo de discurso y así mejorar las relaciones. Constituye una de las estrategias más poderosas a las que recurren las personas seguras en su vida diaria, tanto con su pareja e hijos como en el trabajo. Puede transformar por completo tu manera de relacionarte con el entorno.

Evaluar la reacción

Si empleas la comunicación eficiente, tal vez no seas capaz de resolver un problema o de limar las asperezas con tu pareja a la primera de cambio. Sin embargo, podrás juzgar *de inmediato* hasta qué punto tu bienestar es importante para ella.

- ¿Se esfuerza en llegar al fondo de tu malestar?
- ¿Responde a lo que le dices o trata de soslayar el problema?
- ¿Se toma en serio tus preocupaciones o intenta denigrarte? ¿Te trata de bobo por haberlas sacado a colación?
- ¿Intenta que te sientas mejor o se pone enseguida a la defensiva?

- ¿Responde a tus inquietudes ateniéndose a los hechos (como en un juicio) o sintoniza con tu estado emocional?

Si tu pareja es sensible y de verdad se preocupa por tu felicidad y seguridad, tienes luz verde para seguir adelante con la relación. Si, por el contrario, trata de eludir temas importantes, se pone a la defensiva o hace que te sientas tonto o dependiente, deberías considerar su actitud una gran señal de peligro.

¿Por qué a las personas de estilo inseguro les cuesta tanto recurrir a la comunicación eficiente?

Hablar de esta forma de comunicación eficiente parece casi una obviedad. Al fin y al cabo, cualquiera puede ponerla en práctica si se lo propone, ¿no? Bueno, sí, siempre que *hablemos de una persona segura*. A menudo, los individuos inseguros no saben ponerse en contacto con aquello que de verdad les preocupa. Las emociones los abruman y pasan al ataque. Las investigaciones demuestran que las personas seguras no reaccionan con tanta violencia, no se aturden tan fácilmente y son capaces, en consecuencia, tanto de comunicar sus sentimientos como de atender las necesidades del otro de manera tranquila y efectiva. Además, los sujetos seguros están convencidos de merecer amor y afecto, y esperan que sus parejas sean sensibles y cariñosas. Sabiendo que piensan así, no resulta difícil comprender por qué no se dejan llevar por pensamientos negativos, son capaces de conservar la calma y dan por supuesto que la otra persona reaccionará de forma constructiva. De hecho, su actitud es contagiosa. Nancy Collins, de la Universidad de California-Santa Bárbara, cuya investigación principal incluye los procesos sociales y cognitivos que se ponen en juego en las relaciones íntimas y el impacto de esos procesos en la salud y el bienestar, junto con Stephen Read, de la Universidad del Sur de California, quien estudia los modelos de redes neuronales de la lógica y la conducta sociales, descubrieron que los individuos de estilo seguro parecen actuar como una especie de *coaches* de la comunicación eficiente; se les da bien hacer que los demás se sinceren y les comenten asuntos personales. Ahora bien, ¿qué pasa si no eres seguro?

Si eres ansioso…

Cuando empiezas a notar que algo no anda bien en la relación, tiendes a dejarte invadir por emociones negativas y a pensar en términos absolutos. A diferencia de tu homólogo seguro, no esperas una reacción positiva por parte de tu pareja, sino que prevés lo contrario. Consideras el vínculo algo frágil e inestable que se puede romper en cualquier momento. Esas ideas y presunciones te impiden expresar tus necesidades de manera eficiente. Cuando por fin hablas con tu pareja, sueles hacerlo con un talante exaltado, recriminador, crítico o amenazador. En vez de proporcionarte la seguridad que le pides, el otro tenderá a retirarse. Collins y Read confirmaron este principio en sus investigaciones: los hombres que salían con mujeres ansiosas afirmaban sincerarse con menor frecuencia y valoraban peor su nivel de comunicación que el resto. En consecuencia, tras expresar tus necesidades de un modo que aleja a tu compañero (en vez de usar la comunicación eficiente), recurres a la conducta de protesta (expresando tu necesidad de proximidad y seguridad mediante el drama). Al hacerlo, te pierdes todas las ventajas de esta poderosa herramienta; a diferencia de la comunicación eficiente, la conducta de protesta jamás te brinda la oportunidad de comunicar tus inquietudes de forma inequívoca. El otro tal vez reaccione mal, pero nunca sabrás si está respondiendo a tu inquietud o a tu conducta de protesta.

Pongamos por caso que llamas al móvil de tu compañero una y otra vez porque temes que te esté engañando. Éste decide que ya está harto y rompe contigo. Tú te quedas en ascuas, sin saber si te ha dejado por culpa de tu insistencia o porque no le gustas lo bastante. Tu pregunta original, que no es otra que averiguar si le importas lo bastante como para atender tus inquietudes, tranquilizarte y hacer lo que sea necesario para hacerte sentir amado y seguro, queda sin responder.

Así pues, por muy comprensible que sea tu temor a que te hagan daño, te aconsejamos que evites la conducta de protesta y optes por dar al otro un voto de confianza mediante la comunicación eficiente. Podemos afirmar con absoluta sinceridad que todos los que se han avenido a seguir nuestro consejo de recurrir a este tipo de discurso nos lo han agradecido a largo plazo. A menudo, la comunicación eficaz te reporta un gran alivio, al ayudarte a descubrir cuán profundos son los sentimientos de tu pareja hacia ti (y a reforzar el vínculo que os une). Y si bien en algunos casos la respuesta no será la deseada o pensarás que lo has estropeado todo (si hubieras dicho tal cosa o hecho tal otra, se habría enamorado de ti), no conocemos a nadie que, en retrospectiva, haya lamentado haber sacado a colación un tema importante en el contexto de una cita o una relación. De hecho, una y otra vez han expresado gratitud por la inestimable ayuda que la comunicación eficaz les ha brindado para acercarse a su objetivo, *a*

largo plazo, bien de encontrar a la persona idónea, bien de reforzar un vínculo ya existente.

Tomemos a Hillary como ejemplo. Había planeado dar un paseo romántico con Steve por el puente de Brooklyn un sábado por la mañana, pero cuando lo llamó, él le dijo que había empezado a hacer la colada y que se pondría en contacto con ella más tarde. Una amiga de Hillary, al advertir lo disgustada que estaba, la convenció de que volviera a llamarlo y lo animara a finalizar la tarea después del paseo; al fin y al cabo, hacía un precioso día de primavera. De mala gana, Hillary hizo la llamada. Steve no sólo se reafirmó en su decisión de terminar la colada, sino que le dijo que no quería verla en todo el día. Ella estaba destrozada, además de furiosa con su amiga por el consejo. Pensaba que, al haber demostrado tanto interés, había arruinado sus posibilidades de tener una relación con aquel hombre. Meses después, un amigo común le comentó que Steve estaba muy deprimido después de su amargo divorcio y que en absoluto tenía ganas (ni era capaz) de iniciar una nueva relación. Hillary comprendió que, gracias a su insistencia de aquella mañana, se había ahorrado meses del sufrimiento que sin duda aquel hombre inabordable le habría provocado. Aunque Hillary se había enfadado mucho con su amiga y la había culpado de su fracaso sentimental, a la sazón comprendía que ésta le había enseñado una valiosa lección acerca de las relaciones: cómo comunicar sus necesidades de manera eficaz. Por primera vez, la joven estaba segura de haber hecho oír su voz en una relación: nada de juegos. Aunque las cosas no habían salido bien con Steve, ella había hecho cuanto estaba en su mano. También empezó a comprender que, por lo general, si alguien la trataba con desconsideración, no se debía a su falta de atractivo o de capacidad de seducción.

He aquí otro ejemplo de lo tremendamente eficaz que resulta expresar tus necesidades sin ambages:

Durante años, Jena, por miedo a parecer desesperada, no había sido clara con sus ligues respecto a su gran deseo de casarse y tener hijos. Cuando cumplió los cuarenta y su reloj biológico adquirió preponderancia sobre cualquier otra cosa, decidió decirles a sus parejas en potencia, desde la primera cita, no sólo que quería ser madre, sino que únicamente deseaba salir con hombres que estuvieran dispuestos a tener hijos lo antes posible. Aunque sospechaba (y con razón) que la mayoría saldría corriendo en dirección contraria al oír aquello, el miedo al rechazo ya no era su mayor preocupación. Espantó a unos cuantos pretendientes, pero acabó por conocer a Nate, quien, lejos de sentirse amenazado, deseaba lo mismo. Le encantó que Jena supiera lo que quería y no temiera decirlo. Utilizar la comunicación eficiente obró maravillas en su caso. Hoy día, Nate y

Jena son los felices padres de dos hijos.

Al igual que Jena y Hillary, tú también puedes aprender a utilizar la comunicación eficiente, por aterradora que te parezca la perspectiva si eres de estilo ansioso.

Si eres evasivo…

Aunque nada une tanto a dos personas como comprender y ser comprendidos, la comunicación eficiente tiene algo que ofrecer a las personas evasivas también. En tanto que sujeto de estilo evasivo, a menudo ignoras tu propia necesidad de distancia y autonomía; sientes el impulso de alejarte, pero no sabes por qué. Cuando te asalta esa sensación, tal vez des por supuesto que tu pareja ya no te atrae como antes, en cuyo caso, ¿de qué estamos hablando? Seguramente, esa persona no es «tu alma gemela», de manera que ¿para qué prolongar la agonía? Sin embargo, todas tus relaciones fracasan, mientras el mismo ciclo se repite una y otra vez. En consecuencia, si eres evasivo, el primer paso será aceptar tu necesidad de espacio, ya sea emocional o físico, cuando te acercas demasiado a otra persona, y el segundo, aprender a expresar ese requisito. Explícale a tu pareja de antemano que precisas pasar tiempo a solas cuando los sentimientos están muy presentes, y que ese deseo no se debe a que no te guste, sino más bien a tus propias necesidades en *cualquier* relación (esta parte es importante). Al expresarte así, disiparás sus inquietudes y en cierta medida apaciguarás su sistema de apego. De ese modo, es menos probable que intensifique sus esfuerzos por acercarse a ti (que es lo que más te incomoda) y reduces las posibilidades de que os instaléis en una dinámica de persecución y retirada en toda regla.

Andrés, de estilo evasivo, llevaba casi veinticinco años casado con Mónica cuando descubrió que padecía una enfermedad autoinmune degenerativa. Era incurable, le informaron, pero dada su edad las expectativas de vida no se reducirían demasiado. Sin embargo, tendría que someterse a análisis periódicos. Tras la fuerte impresión inicial, Andrés fue capaz de dejar la enfermedad a un lado y seguir adelante con su vida. Mónica, sin embargo, no pudo. Creía que la estrategia de «seguir como si nada» no era la adecuada. En diversas ocasiones, trató de convencer a su marido de que pidiera una segunda opinión y llevó a cabo una concienzuda búsqueda en Internet sobre la enfermedad. Andrés solía eludir aquellas conversaciones y desdeñaba las sugerencias médicas de su esposa, pero a veces el tema provocaba fuertes conflictos entre ambos. Por fin, tras muchos meses de frustración, habló seriamente con Mónica. Sabía que ella actuaba así movida por la preocupación, pero, en lugar de ayudarle, sólo servía

para recordarle una y otra vez su enfermedad. Confiaba en su médico y no creía que hubiera necesidad de seguir investigando. Creía que la postura de su esposa, además de no contribuir a mejorar su salud, perjudicaba la relación. Ella comprendió que no estaba ayudando a Andrés; era su manera de afrontar el diagnóstico, pero no la de él. Entendió que si respetaba los deseos de su esposo en vez de obligarlo a aceptar los suyos, estaría actuando como una compañera mejor y más atenta. Desde entonces, Mónica es capaz de reprimirse con mayor frecuencia (aunque no siempre) y las discusiones entre ambos han disminuido.

Cómo recurrir a la comunicación eficiente para asegurarte de que tus necesidades son atendidas en el seno de la relación

Monique y Greg llevan un par de meses saliendo juntos, y el 4 de julio, la fiesta de la declaración de independencia estadounidense, está a punto de llegar. Ella planea celebrar la festividad con un grupo de amigos, pero no ha invitado a Greg a participar, al menos no de momento. Él está cada vez más disgustado. Le inquieta el significado de la omisión. ¿Acaso Monique sólo lo considera un ligue temporal? ¿Quizá se siente avergonzada de él y no quiere presentarle a sus amigos? Tampoco se aviene a preguntarle directamente por miedo a parecer demasiado ansioso y dependiente. Por el contrario, decide lanzarle indirectas: «No estoy seguro de lo que voy a hacer el cuatro de julio. Me han invitado a unas cuantas fiestas, pero no sé si alguna valdrá la pena». En realidad, no tiene otros planes, pero no quiere que parezca que anda en busca de una invitación. Monique no responde a sus insinuaciones; da por supuesto que él de verdad está sopesando las distintas opciones y trata de ayudarlo. Llegado a este extremo, Greg lo deja correr, pensando que, si después de tantas indirectas, ella sigue sin invitarlo, será porque no quiere que vaya. La rabia lo carcome, y acaba concluyendo que tendrá que pensar largo y tendido si realmente Monique le conviene como pareja.

Ahora bien, ¿qué pasaría si Greg recurriera a la comunicación eficaciente? Es de estilo ansioso, y el tipo de diálogo que requiere esa herramienta no le sale de forma natural. Está más acostumbrado a utilizar la conducta de protesta. Decide, no obstante, adoptar una estrategia distinta. Le dice a Monique: «Me gustaría que pasáramos juntos el cuatro de julio. ¿Te gustaría venir conmigo y con mis amigos o prefieres que vayamos con los tuyos?» Monique le responde que no se le había ocurrido invitarle porque no pensaba que le apeteciera

pasar la velada con su vieja pandilla del instituto. Ahora bien, si quería apuntarse, ¿por qué no? Con una simple pregunta, Greg obtuvo la respuesta que buscaba. Lo que es más importante, una vez sentado con éxito el precedente, a ambos les resultó más fácil hablar sin tapujos.

¿Y si la respuesta de Monique hubiera sido distinta y Greg se hubiese sentido rechazado? Como siempre sucede cuando se recurre a la comunicación eficiente, habría salido ganando en cualquier caso. Aun si ella hubiera ignorado la petición y hubiese cambiado de tema, él habría obtenido una información muy importante. Una bandera roja con fundamento real (y no basada en las suposiciones ansiosas de Greg) habría ondeado para advertirle de la incapacidad de Monique para atender sus necesidades y deseos. No sugerimos que hubiera debido dejarla de inmediato si ella hubiese reaccionado así, sólo que le habría mostrado la prueba delatora. Dos o tres tácticas evasivas como aquélla hubieran debido inducir a Greg a buscar el amor en otra parte.

¿Cuándo debo usar la comunicación eficiente?

Si alguna vez nos preguntan en qué momentos se debe recurrir a la comunicación eficiente, nuestra respuesta automática es: «¡Siempre!» No obstante, a menudo oímos decir: «¿Debo sacar a colación de inmediato cualquier aspecto que me inquiete de la relación? Soy ansioso; eso significaría expresar cada preocupación, cada duda que pasa por mi cabeza… y Dios sabe que son muchas». Por lo general, si abordas las cuestiones que te inquietan a la primera de cambio y obtienes una respuesta positiva, toda tu conducta se transforma. Las preocupaciones y los miedos se acentúan cuando no los expresas y dejas que las dudas se acumulen.

Sin embargo, a menos que te sientas muy cómodo recurriendo a la comunicación eficiente, te sugerimos que te atengas a las siguientes normas generales:

- **Si eres ansioso,** emplea la comunicación eficiente cuando tengas la sensación de que empiezas a recurrir a la conducta de protesta. Si algo de lo que tu pareja dice o hace (o deja de hacer o de decir) activa tu sistema de apego hasta el punto de ponerte al borde de pasar a la acción (no contestando a sus llamadas, amenazando con dejarla o adoptando cualquier otra conducta de protesta), detente. A continuación, averigua cuáles son tus necesidades reales y utiliza la comunicación eficiente. Pero hazlo sólo cuando te

hayas tranquilizado del todo (lo cual, en el caso de un ansioso, puede requerir un par de días).

- **Si eres evasivo,** la señal de alarma inequívoca de que necesitas recurrir a la comunicación eficiente será un impulso irrefrenable de salir disparado. Dile a tu pareja que necesitas espacio y que te gustaría encontrar una manera de poder disfrutar del mismo sin que se sienta molesta. Propón unas cuantas alternativas, pero asegúrate de que las necesidades del otro están atendidas. Si lo haces así, tendrás más posibilidades de disfrutar de la holgura que necesitas.

Nunca es tarde para empezar a recurrir a la comunicación eficiente, aunque hayas comenzado con mal pie

Un sábado por la mañana, Larry recibió un correo electrónico del trabajo que lo inquietó, mientras Sheila, su pareja desde hacía siete años, estaba con una amiga. Cuando ella volvió a casa para recoger su equipo de deporte, Larry se puso muy nervioso y disgustado: «¿Vas a salir otra vez? ¡Acabas de llegar a casa! ¡Apenas te veo durante el fin de semana!» Mientras lo decía, se daba cuenta de que estaba siendo injusto. Sheila se quedó de piedra ante el súbito ataque; Larry ya conocía sus planes y antes de confirmarlos se había ofrecido incluso a quedarse en casa con él si lo prefería. La tensión se apoderó del ambiente y ambos guardaron silencio durante un buen rato. Después de leer un poco para calmarse, Larry comprendió por qué había estallado de aquel modo; estaba nervioso por culpa de aquel correo del trabajo y necesitaba la presencia de Sheila para sentirse seguro, pero le incomodaba la idea de pedirle que cambiara de planes. De manera instintiva, había recurrido a la conducta de protesta y había provocado una pelea sólo para entablar contacto. Se disculpó con Sheila por no haber expresado sus necesidades de forma eficiente y le explicó la situación. En cuanto el verdadero mensaje se abrió paso, ella se tranquilizó también. Le prestó a Larry el apoyo que necesitaba y él le insistió en que fuera al gimnasio.

Aunque el protagonista del relato empezó recurriendo a la conducta de protesta, descubrió que, ante una pareja receptiva, la comunicación eficiente puede disipar el estrés, incluso cuando no se pone en práctica de buen comienzo.

Los cinco principios de la comunicación eficiente

Al igual que sucede con el concepto, los principios de la comunicación eficiente son muy claros:

1. **Sé totalmente sincero.** La comunicación eficiente requiere una absoluta y completa honestidad respecto a los propios sentimientos. ¡Demuestra coraje emocional!

2. **Céntrate en tus necesidades.** La idea es que el otro comprenda lo que necesitas. Cuando hablamos de expresar las propias necesidades, nos referimos siempre a unos deseos que incluyan en su formulación el bienestar de tu pareja. Si acaban por perjudicarla, tú saldrás malparado también; al fin y al cabo, formáis una unidad emocional. Es conveniente emplear verbos como *necesito*, *siento* y *quiero* a la hora de expresar las propias necesidades, que aluden a lo que tú estás buscando y no a los defectos de tu pareja.

    - *Necesito poder confiar en la relación. Cuando flirteas con la camarera, me siento como si caminara sobre una capa de hielo muy fina.*
    - *Me siento humillado cuando me llevas la contraria delante de todos tus amigos. Necesito sentir que respetas mis opiniones.*
    - *Quiero saber que puedo confiar en ti. Cuando te vas de bares con tus amigos, tengo miedo de que me engañes.*

6. **Sé específico.** Si hablas en términos generales, tu pareja tal vez no entienda lo que de verdad le estás pidiendo, lo cual disminuirá sus posibilidades de asimilarlo. Expresa con absoluta claridad lo que te preocupa:

    - *Cuando no te quedas a pasar la noche…*
    - *Cuando no te pones en contacto conmigo a diario…*
    - *Cuando dices que me quieres y después lo retiras…*

10. **No lo culpabilices.** Nunca trates a tu compañero de egoísta o incompetente o hagas que se sienta fuera de lugar. La comunicación eficiente no consiste en señalar los defectos del otro, ni en lanzar acusaciones que te alejen

del problema concreto para enzarzarte en una batalla. Asegúrate de estar tranquilo antes de plantear el asunto. Descubrirás que el intento de recurrir a la comunicación eficiente cuando estás a punto de estallar contradice los principios de la misma; probablemente adoptes un tono resentido o sentencioso.

11. **Sé asertivo, pero no te disculpes.** Tú tienes unas necesidades en el seno de la pareja, y punto. Aunque las personas de otro estilo de apego puedan no considerarlas legítimas, son fundamentales para *tu* felicidad; para que exista comunicación eficiente, debes expresarlas. Este punto posee especial importancia en el caso de los ansiosos, porque nuestra cultura tiende a decirnos que ciertas necesidades son ilegítimas. No obstante, la legitimidad de las mismas queda fuera de la discusión. Son esenciales para tu bienestar, y eso las hace importantes.

La nueva ley Miranda de las citas: comunicación eficiente desde el principio

En 1966, la Corte Suprema de Estados Unidos decretó la ley Miranda. La policía debía leer sus derechos a las personas bajo arresto: *Tiene derecho a permanecer en silencio. Cualquier cosa que diga podrá ser utilizada en su contra en un juicio penal. Tiene derecho a la presencia de un abogado durante el interrogatorio. Si no puede pagarlo, le proporcionaremos uno de oficio. ¿Ha entendido sus derechos?*

Una colega nuestra, Diane, solía bromear sobre los tipos que le «leían sus derechos», es decir, la informaban de lo que tenía «derecho» a esperar cuando salía con ellos. «No creo estar preparado para comprometerme», advertían, con lo cual daban a entender: «Si esto no sale bien, no digas que no te avisé». En apariencia, igual que la policía, que disfruta de protección legal mientras interroga a un sospechoso, aquellos chicos se sentían absueltos de cualquier responsabilidad emocional hacia Diane una vez que se habían amparado en «la ley».

Utilizar los principios del apego te puede ayudar a crear tus propios derechos Miranda, más seguros que evasivos, en tanto que te permiten resumir tu convicción de que, cuando dos personas se enamoran, ponen su alma en manos del otro para que la cuide, por lo que ambos compartís la responsabilidad de mantenerla a

salvo y de hacer prosperar la unión.

Cuando le proporcionas a tu pareja un modelo funcional seguro del amor y las relaciones, te aseguras un vínculo seguro de buen comienzo:

- Actúas de corazón.
- Dispones de los datos necesarios para evaluar la reacción de la otra persona.
- Te aseguras de forjar un vínculo seguro de dependencia mutua.

Comunicación eficiente predeterminada

Para empezar

Si no estás habituado a la comunicación eficiente, tal vez te ayude redactar un guión del mensaje que quieres transmitir. Es mejor no hacerlo mientras estás alterado, como también es importante ignorar los consejos de amigos que te sugieran métodos indirectos para captar la atención del otro, como ponerlo celoso. Si es posible, pídele a tu figura de apego asignado (FAA, véase capítulo 9), a un amigo de estilo seguro o a una persona familiarizada con los principios de la comunicación eficiente que te eche una mano para encontrar las palabras adecuadas. Cuando te satisfaga el contenido, repítelo para ti hasta que te guste cómo suena. Escribirlo todo te ayudará a vencer el miedo a arrepentirte o a quedarte en blanco, y contribuirá a que te dirijas a tu pareja con seguridad. En cuanto le cojas el truco y compruebes el efecto positivo que tiene en tu vida, el uso de la comunicación eficiente se convertirá en tu segunda naturaleza.

Ejercicio: contesta las preguntas siguientes para determinar el tema de tu guión

¿Por qué me siento incómodo o inseguro (activado o desactivado) en la relación? ¿Qué actos concretos de mi pareja hacen que me sienta así? (El inventario de la relación del capítulo 9 te puede ayudar a contestar.)

1. _____
2. _____

3. ________________________________

¿Qué actos concretos de mi pareja me harían sentir mucho más seguro y amado?

1. ________________________________
2. ________________________________
3. ________________________________

¿Cuál de los actos que acabo de detallar podría sacar a colación y comentar sin sentirme demasiado incómodo?

____
____
____
____

Utiliza tu respuesta a esta última pregunta como una guía para concretar el tema de tu primera comunicación eficiente. Ahora crea un breve guión centrado en ese tema, sin perder de vista los cinco principios de la comunicación eficaz.

Mi guión:

____
____
____
____
____
____

Repasa los ejemplos siguientes. Verás que la comunicación ineficiente se puede interpretar de muchas formas, mientras que la eficiente posee un único sentido. Por eso la reacción de tu pareja a este discurso resulta mucho más reveladora que su respuesta a la comunicación ineficiente o a la conducta de protesta.

Comunicación ineficiente (conducta de ...)	**Comunicación eficiente**	
[illegible] adaptarte a su nuevo horario de trabajo, aunque comprendes que es temporal.		
[illegible] cualquier otra y que te importa mucho saber lo que piensa.		
[illegible] sentir fuera de lugar e [illegible] situación.		
[illegible] segura.		
[illegible] de [illegible] próxima cita.		

[illegible]		[illegible], y lo bien que te sentirías si hiciera lo mismo.	
[illegible]		[illegible] relación, necesitas saber que tu pareja te considera una prioridad.	

Debes recordar que, aun recurriendo a la comunicación eficiente, algunos problemas no se resuelven de inmediato. Lo fundamental es la respuesta del otro: si demuestra preocupación por tu bienestar, si actúa por tu bien y si está dispuesto a buscar una solución.

12
La resolución de los problemas: cinco principios seguros para abordar los conflictos

¿Discutir nos puede hacer más felices?

Un error muy frecuente al abordar el conflicto en el marco de las relaciones sentimentales es pensar que las parejas bien avenidas apenas se pelean. Se da por supuesto que, si os lleváis bien, tu pareja y tú coincidiréis en la mayoría de los aspectos y casi nunca, o nunca, discutiréis. A veces se llega al extremo de considerar las diferencias la «prueba» de que dos personas son incompatibles o de que la relación se hunde. La teoría del apego nos demuestra que tales suposiciones no se sostienen: todas las parejas, incluidas las seguras, discuten. Lo que crea problemas a las parejas y afecta a su grado de satisfacción respecto a la relación no es la cantidad de desacuerdos, sino cómo los afrontan y qué los provoca. Los investigadores del apego han descubierto que los conflictos ofrecen a las parejas una oportunidad de acercarse y consolidar su vínculo.

Existen dos grandes tipos de diferencias: las del tipo pan y mantequilla y las centradas en la intimidad. En el capítulo 8 hemos comprobado lo que sucede cuando dos personas con necesidades de intimidad diametralmente opuestas, pese a sus buenas intenciones, tienen dificultades para encontrar un territorio común. Hemos visto cómo esas necesidades en conflicto se extienden a todos los ámbitos de la vida y a menudo se resuelven cuando un miembro de la pareja hace todas las concesiones. Los conflictos de pan y mantequilla acostumbran a estar exentos de problemas de intimidad.

Los conflictos de pan y mantequilla

Como su nombre indica, este tipo de discusiones son las que inevitablemente surgen cuando dos personalidades y voluntades comparten la vida cotidiana: qué canal vemos en la televisión, a qué temperatura ponemos el aire acondicionado, si pedimos comida china o hindú. En realidad, ese tipo de desacuerdos son positivos porque nos

obligan a tener en cuenta a la otra persona y nos enseñan a negociar. Uno de los castigos más crueles que se le puede infligir a un ser humano es obligarlo a vivir confinado a la soledad. Somos criaturas sociales y nos sentimos mejor cuando podemos relacionarnos con los demás. Si bien en ocasiones la flexibilidad de pensamiento y acción nos obliga a abandonar la zona de comodidad, ésta mantiene nuestras mentes jóvenes y activas, e incluso permite que nuestras neuronas se regeneren.

No obstante, lo que parece ideal en teoría (tener en cuenta las necesidades y preferencias de otro, aunque entren en contradicción con las tuyas) resulta complicado en la práctica. Curiosamente, las personas de estilo seguro saben hacerlo de forma instintiva. Son capaces de reducir la intensidad de una discusión y poner freno a la escalada de un conflicto. Si alguna vez, en el transcurso de una contienda, te ha pillado desprevenido el genuino interés de la otra persona en conocer tu punto de vista y su voluntad de considerarlo, probablemente estabas discutiendo con alguien seguro. Sin embargo, aquellos de nosotros que no disponemos de ese tipo de recursos de forma natural, ¿podemos sacarles partido?

En realidad, cuando la analizamos a fondo, advertimos la existencia de un método bajo la conducta instintiva de los seguros. Más que a poderes mágicos, debemos atribuirla a unas estrategias la mar de útiles. No sólo hemos identificado las cinco posturas específicas que adoptan las personas seguras para rebajar y resolver los conflictos, sino que creemos que pueden ser aprendidas. La teoría demuestra una y otra vez que, en lo concerniente al apego, somos maleables. Y nunca es demasiado tarde para aprender nuevas formas de relacionarse.

Los principios seguros para resolver conflictos

Veamos cuáles son esos principios a los que recurren las personas seguras cuando experimentan una desavenencia con su pareja.

Cinco principios seguros para resolver conflictos

1. Demuestra genuino interés en el bienestar del otro.
2. No te desvíes del tema principal.
3. Evita generalizar el conflicto.
4. Muestra disposición a implicarte.
5. Expresa de forma eficiente tus sentimientos y necesidades.

1. Demuestra interés genuino en el bienestar del otro. Una granja en los Berkshires.

Frank adora los paisajes y la casa solariega de los Berkshires que heredó de sus padres. Sandy odia todo aquello. Detesta el trajín de hacer y deshacer el equipaje, y los atascos que siempre encuentran durante los largos viajes. Para ella, la totalidad de la experiencia es más un fastidio que un placer. Hicieron falta unas cuantas peleas para que comprendieran que la insistencia de cada cual en hacer su voluntad e ignorar la del otro los hacía a ambos infelices. Idearon un sistema que funcionó pese a sus diferencias irreconciliables en cuanto al modo en que desean pasar su tiempo libre. A día de hoy, cuando Sandy advierte que a Frank se le hace insoportable la vida en la ciudad, se sacrifica por el bien común y se van a los bosques. De igual modo, cuando Frank advierte que a Sandy la agobia demasiado la idea del viaje, se quedan en casa; a veces durante largos períodos de tiempo. En esas ocasiones, se asegura de planificar actividades al aire libre para conservar la cordura. No es un sistema perfecto, y a veces uno de los dos se disgusta y se queja, pero les funciona mal que bien y cada cual se adapta al otro lo mejor que puede.

Tanto Frank como Sandy han comprendido una premisa básica de las relaciones: que el bienestar del otro es tan importante como el propio. Ignorar las necesidades de tu pareja afectará a tus propias emociones, a tu nivel de satisfacción e incluso a tu salud física. A menudo consideramos el conflicto como una apuesta a todo o nada: o tú te sales con la tuya o yo me salgo con la mía. No obstante, la teoría del apego nos demuestra que la propia felicidad depende en realidad de la del compañero, y viceversa. Ambas son inseparables. Pese a sus deseos divergentes, Frank y Sandy han alcanzado una sincronicidad basada en el toma y daca que les proporciona a ambos la satisfacción de saber que cada cual está pendiente de las necesidades del otro. Desde una perspectiva del apego, se trata de una experiencia muy gratificante.

2. No te desvíes del tema principal. El desorden en casa de George.

«En una de nuestra primeras citas —recuerda Kelly—, George y yo pasamos por su casa, pero no me invitó a subir. Arguyó que estaba haciendo reformas y que le incomodaba que viera el piso en aquel estado. Como soy bastante desconfiada, su excusa no me convenció. Me precipité a sacar mis propias conclusiones, me imaginé un segundo

cepillo de dientes en su lavabo y la ropa interior de otra mujer en su cama. Él advirtió mi cambio de humor y me preguntó qué me pasaba. Le respondí que saltaba a la vista que me ocultaba algo y nuestra cita se estropeó.

»La noche siguiente, sin embargo, George me invitó a entrar. Me abrió con el portero automático. Mientras yo subía las escaleras, abrió la puerta y, al tiempo que me cedía el paso con un gesto exagerado, dijo: "¡Bienvenida, bienvenida, bienvenida!" Efectivamente, el piso estaba hecho un desastre, pero ambos nos reímos de ello y se esfumó cualquier rastro de resentimiento.»

George fue capaz de reconducir la situación porque pertenecía al estilo de apego seguro. Si bien su reacción puede parecer natural, cuando la contemplamos más de cerca vemos que no todo el mundo habría reaccionado igual. Como vemos, permaneció centrado en el problema principal. Mientras que ella, de estilo ansioso, se desvió del tema e hizo acusaciones personales, George fue capaz de ver más allá de su conducta de protesta y comprendió lo que de verdad preocupaba a Kelly. Su comportamiento ofrece un ejemplo excelente de lo que afirman las investigaciones. Garry Creasey, jefe del laboratorio del apego de la Universidad de Illinois, que alberga un interés particular en el tema de la resolución de conflictos desde la perspectiva del apego, junto con Matthew Hesson McInnis, también del departamento de psicología de la misma universidad, descubrieron que a los seguros se les da mejor comprender el punto de vista de sus parejas y mantenerse centrados en el problema central. Al reaccionar bien a los miedos de Kelly y disiparlos de manera rápida y eficaz, George evitó futuros enfrentamientos. Su capacidad para crear una conexión segura los benefició a los dos: Kelly descubrió que su pareja se responsabilizaba de su bienestar, y su novio supo que ella lo aceptaba tal como era, desorden incluido. Cuando existe la voluntad de resolver una desavenencia específica, ambas partes se sienten escuchadas y su unión se fortalece.

Sin embargo, las personas seguras no siempre son capaces de resolver sus diferencias de manera tan elegante. También pueden perder los estribos y pasar por alto las necesidades del otro.

3. Evita generalizar el conflicto. Ir de compras.

Aunque tanto Terry como Alex, ambos en mitad de la cincuentena, son de estilo seguro, llevan más de treinta años enzarzados en una discusión interminable. Terry envía a Alex al supermercado con una lista de la compra muy detallada: tomate triturado, pan integral y un paquete de pasta Barilla. Un par de horas después él regresa con productos parecidos, pero no exactamente los que Terry le ha

encargado. Ha comprado otra marca de pasta y tomate frito en vez de triturado. Terry se enfada, declara que aquello no le sirve para nada y anuncia con dramatismo que tendrá que ir a la tienda en persona. Alex pierde los estribos, coge las compras y sale de casa hecho una furia. Vuelve con los artículos correctos, pero el desencuentro les ha arruinado el día.

Si bien Terry y Alex se aman con ternura, nunca se han parado a analizar a fondo su ritual. De haberlo hecho, habrían comprendido la importancia de encontrar otra solución. Alex siempre está en la luna; parece incapaz de prestar atención a los detalles, de modo qué ¿por qué obligarlo a afrontar un reto que no puede superar? Para Terry, esos pequeños detalles son importantísimos; no podría pasarlos por alto, aunque quisiera. No queremos decir con ello que la mujer tenga que cargar con todo. Puede llamar a su marido al supermercado para asegurarse de que mete los artículos correctos en la cesta, puede hacer el pedido por Internet y mandar a Alex a recogerlo, o incluso ir ella misma mientras él le echa una mano con las tareas de la casa. Deben encontrar la vía de la mínima resistencia y atenerse a ella.

Pese a todo, tienen su mérito. A pesar de las trifulcas, se las ingenian para sortear una buena cantidad de escollos destructivos. Lo que es más importante, no dejan que el conflicto se extienda a otros ámbitos y se les vaya de las manos. Evitan desairarse o hacer generalizaciones hirientes acerca del otro. Restringen la discusión al tema que lo ha provocado y no sacan las cosas de quicio. Aunque Terry amenaza enfadada con ir a la tienda en persona (y a veces lo hace), no llega al extremo de decir: «¡Estoy harta de ti!» o «¿Sabes qué? ¡Hazte tú la cena, me voy!»

4. Muestra disposición a implicarte.

En los tres conflictos que acabamos de ver, tanto si se resolvían de forma pacífica como explosiva, el miembro (o miembros) seguro de la pareja procuraba estar «presente» tanto física como emocionalmente. George, por instinto, tiende a contener el ataque personal de Kelly y, al hacerse responsable de los sentimientos heridos de ésta, reconduce la situación sin dejar de implicarse. De haber sido evasivo o incluso ansioso, podría haber reaccionado al mutismo de Kelly retirándose y provocando mayor distancia y hostilidad.

Frank y Sandy también podrían haber optado por mantenerse en sus trece. En ese caso, ella le habría espetado: «¿Sabes qué? ¡Haz lo que quieras, pero yo pienso pasar los fines de semana en la ciudad!» y haberse negado a hablar más del tema. Lo mismo vale para Frank. Instalados en un punto muerto, habrían pasado muchos fines de semana horribles, echándose de menos mutuamente. En cambio,

puesto que ambos estaban dispuestos a abordar el problema, encontraron una solución con la que ambos podían vivir y, de paso, aprendieron a sintonizar mejor con las necesidades del otro.

5. Expresa de forma eficiente tus deseos y necesidades. La visita a la cuñada.

Como Tom tiene un trabajo tan absorbente, Rebecca apenas le ve durante la semana, y a menudo se siente muy sola. Los sábados, suele visitar a su hermana, que vive cerca. Por lo general, Tom no la acompaña a esas visitas; prefiere quedarse en casa y holgazanear en el sofá. Normalmente a ella le parece bien, pero cierto sábado, tras una semana de trabajo más larga de lo normal y viendo a Tom más ausente que de costumbre, Rebecca insiste en que la acompañe. Tom, agotado, dice que no quiere ir. Ella no acepta un no por respuesta y lo presiona al respecto. Él reacciona aislándose aún más. Por fin, Rebecca le dice que se está comportando como un egoísta, él se encierra en su mutismo delante de la tele y ella acaba yendo sola.

La reacción de la mujer es típica de las personas de estilo ansioso. Como las ausencias de su marido durante la semana, más largas de lo habitual, han activado su sistema de apego, siente la necesidad de recuperar el contacto. Por encima de todo, precisa saber que puede contar con Tom, que él la quiere y desea estar con ella. Sin embargo, en lugar de *decírselo* con claridad y explicarle lo que la preocupa, recurre a la conducta de protesta; lo acusa de ser egoísta y le insiste en que la acompañe a casa de su hermana. Él se queda perplejo al ver que su esposa adopta de repente una actitud tan irracional; al fin y al cabo, siempre han dado por sentado que él no estaba obligado a participar en la visita.

Cuán distinta habría sido la reacción de Tom si Rebecca se hubiera limitado a comentar: «Sé que odias ir a casa de mi hermana, pero significaría mucho para mí que me acompañaras esta vez. Apenas te he visto en toda la semana y no quiero pasar más tiempo separada de ti».

¿Te imaginas que el otro te pudiera leer el pensamiento? Pues expresar las propias necesidades de manera eficiente es aún mejor. Te convierte en un agente activo que se hace oír al tiempo que abre la puerta a un diálogo emocional mucho más rico. Aun cuando Tom hubiera decidido no acompañar a Rebecca, al comprender cómo se sentía habría sido capaz de encontrar otra manera de tranquilizarla: «Si de verdad quieres que vaya, lo haré. Pero también necesito relajarme. ¿Qué te parece si salimos esta noche… sólo nosotros dos? ¿Te sentirías mejor? En el fondo te da igual que vaya a casa de tu hermana, ¿verdad? Os estorbaría y no podríais charlar

tranquilamente».

Prevención del conflicto: la biología del apego preprogramada

En relación con el conflicto, lo importante no siempre es quién tuvo la culpa, o cómo llegar a un acuerdo, ni siquiera cómo expresarse de manera más eficiente. En ocasiones, comprender los mecanismos biológicos del apego ayuda a prevenir la discordia antes de que aparezca. La oxitocina, una hormona y neuropéptido que ha recibido mucha atención por parte de la prensa en estos últimos años, posee un papel fundamental en los procesos del apego, además de servir para funciones diversas: su secreción hace que las mujeres se pongan de parto y se la considera la hormona de la cohesión social porque fomenta la confianza y la cooperación. Tu cerebro recibe una inyección de oxitocina durante el orgasmo, incluso cuando intercambias caricias; por eso se la conoce como «la hormona del amor».

¿Cómo se relaciona la oxitocina con la prevención del conflicto? En ocasiones, tendemos a pasar menos tiempo de calidad con nuestra pareja; sobre todo cuando nos sentimos presionados por las exigencias del otro. Sin embargo, los descubrimientos en el campo de la neurociencia apuntan a que deberíamos reconsiderar nuestras prioridades. Al evitar la intimidad con la pareja, renunciamos también a nuestra inyección de oxitocina, lo cual nos aísla de nuestro entorno y nos hace más vulnerables al conflicto.

El próximo domingo que decidas prescindir de los arrumacos matutinos para ponerte al día con el trabajo, piénsatelo dos veces. Ese pequeño acto podría bastar para inmunizar tu relación contra la discordia durante los días siguientes.

Por qué las personas inseguras no abordan el conflicto directamente

Los procesos mentales del ansioso y del evasivo adolecen de ciertas particularidades que les dificultan recurrir a principios seguros para resolver los conflictos.

En el caso del ansioso, la discordia le provoca inquietudes básicas sobre la capacidad de su pareja de responder a sus necesidades, así

como temor al rechazo y al abandono. Cuando surgen diferencias, a los ansiosos los asaltan pensamientos negativos y recurren a la conducta de protesta con el objeto de captar la atención de su pareja. Hacen graves acusaciones, lloran o se encierran en el mutismo. Temerosos de que su compañero sea incapaz de atender sus necesidades, sucumben al impulso de hacerse notar para ser escuchados. Esa reacción, por muy dramática que sea, no suele dar resultado.

Las personas de estilo evasivo se sienten amenazadas por la posibilidad de que su pareja no responda cuando la necesiten. Sin embargo, para afrontar ese miedo, adoptan la estrategia contraria: reprimen su necesidad de intimidad aislándose emocionalmente, poniéndose a la defensiva y reafirmando su independencia. Cuanto más personal es el conflicto, más crece su impulso de distanciarse de la situación. Para ello, recurren a estrategias de desactivación (como criticar al otro) con la intención de sentirse menos unidos a su compañero.

Otro estudio, éste llevado a cabo por Gary Creasey junto con dos de sus alumnas de aquel entonces, Kathy Kershaw y Ada Boston, concluyó que tanto las personas ansiosas como las evasivas emplean menos estrategias constructivas para resolver los conflictos, expresan más agresividad y tienden más a menudo a aislarse o a exacerbar la desavenencia que las seguras. Quizá las coincidencias en su actitud hacia el conflicto, es decir, el convencimiento de que no pueden contar con su pareja y la dificultad para expresar sus necesidades de manera eficiente, expliquen estas conclusiones.

Paul y Jackie: un problema bastante infantil

Aunque Jackie y Paul llevan viéndose más de un año y pasan juntos casi todas las noches, Jackie aún no ha conocido a los tres hijos de Paul. A la familia y a los amigos les preocupa la situación y se preguntan si la relación va por buen camino.

Ella ha sacado el tema a colación, pero su compañero cree que aún no ha llegado el momento; considera prioritaria la estabilidad de los pequeños. Cada quince días, cuando los niños pasan el fin de semana con él, rompe el contacto con Jackie, quien tiene la sensación de que si vuelve a sacar el tema pondrá en peligro la relación. Aun en los momentos más propicios (cuando Paul le dice lo mucho que la quiere y habla de comprar una casa a medias), Jackie se guarda de mencionar a sus hijos y, en el mismo gesto, se abstiene de corresponder a la declaración.

En el transcurso de una cena con los padres de ella, Paul no deja

de hablar de lo maravillosos que son los niños. Después de los postres, el padre de Jackie invita al hombre a dar una vuelta. Le comenta que los chicos parecen maravillosos y que espera que su hija pueda conocerlos pronto, porque tanto a él como a su esposa les cae muy bien Paul y esperan que la relación vaya a más. El otro le asegura que sus intenciones son serias. Ninguno de los dos comenta la charla con Jackie.

A la semana siguiente, la mujer observa que Paul está muy callado y que responde a sus preguntas con monosílabos: «sí», «no» y «no lo sé». Por fin, le pregunta qué le pasa. Él la emprende con ella y se queja de que su padre lo criticó por hablar de los niños. Además, le recuerda todas las veces que ha expresado sus sentimientos sólo para recibir un silencio por respuesta. Ella contesta que no le resulta nada fácil abrirse cuando él mantiene una parte tan importante de su vida cerrada a cal y canto. En vez de implicarse en la conversación, Paul se levanta, guarda sus pertenencias y se marcha diciendo que necesita «un poco de espacio». Regresa varias semanas más tarde, pero sigue evitando el tema y retoma la vieja dinámica.

Como les suele suceder a las personas de estilo inseguro, tanto Jackie como Paul han roto casi todas las reglas que garantizan la seguridad en caso de conflicto. Ninguno de los dos expresa sus necesidades de forma eficiente y ambos evitan abordar directamente el origen de la discordia (la negativa de Paul a que Jackie conozca a sus hijos), pero cada cual por razones distintas. Él tiene unas ideas muy claras al respecto (no quiere que los niños conozcan a nadie a menos que la relación vaya muy en serio), y Jackie nunca ha respondido a sus declaraciones amorosas. No se le ha ocurrido preguntarle a su novia si le molesta separarse de él cada quince días. Aunque le dice que la ama, no cae en la cuenta de que debería tener en cuenta los sentimientos de ella en lo que respecta a los chicos (una actitud típica del evasivo). También da por supuesto que, como ella no saca a menudo el tema de conocer a sus hijos, no debe de sentir un gran interés al respecto.

Jackie, por su parte, ya no le pide que le presente a los niños porque es ansiosa y le preocupa que su insistencia pueda poner en peligro la relación. Teme que Paul acabe por pensar que ella «no vale la pena».

Él también se salta los principios seguros cuando decide no hablarle a su compañera de la conversación con el padre de ella. Aún peor, cuando por fin abordan el tema, en vez de participar en la conversación se aísla por completo. Paul lleva tanto tiempo reprimiendo su enfado que, cuando Jackie le pregunta qué le pasa, se derrumba y sólo es capaz de atacarla. Ella, también insegura, no reacciona bien; en vez de tratar de apaciguarlo y llevar las aguas de

vuelta a su cauce, recurre al contraataque. Dada su condición ansiosa, interpreta las palabras del otro como un rechazo y se pone a la defensiva. Por desgracia, ninguno de ambos ve más allá de su propio sufrimiento y son incapaces de considerar la situación en todo su contexto ni de comprender las razones del otro.

Por regla general, los temas delicados (como conocer a los hijos de la pareja) deberían ponerse siempre sobre la mesa. No dejes de dar por supuesta su importancia, aunque nunca salgan a colación. No es necesario resolverlos de inmediato, pero al menos deberías mostrar disposición a escuchar al otro, y ninguno de ambos debería albergar resentimientos, que acabarán por manifestarse de manera incontrolada en un momento u otro. Y, por supuesto, los conflictos se resuelven mejor cuando se hablan que cuando se ignoran.

Cómo aplicar los principios seguros

Las ideas nacidas de la inseguridad dificultan la resolución de las desavenencias. En concreto, obstinarse en las propias ideas y necesidades puede provocar muchos problemas. El temor a que el otro no se implique emocionalmente tanto como uno mismo o a que no desee tanta intimidad como a uno le gustaría es comprensible. Sin embargo, en situaciones de conflicto, esas preocupaciones pueden resultar muy perjudiciales. Cuando estés en plena pelea, trata de tener presentes una serie de principios:

- Una sola discusión no hunde una relación.
- ¡Expresa tus miedos! No dejes que dicten tus actos. Si temes que el otro te rechace, díselo.
- No pienses que tú tienes la culpa del mal humor de tu pareja. Lo más probable es que *no* tenga nada que ver contigo.
- Confía en que tu pareja *responderá* con atención y cariño y no te prives de expresar tus necesidades.
- No esperes que tu pareja sepa lo que estás pensando. Si no le dices lo que tienes en la cabeza, no lo sabrá.
- No des por supuesto que sabes lo que el otro quiere decir. En caso de duda, pregúntale.

Unas palabras de advertencia: siempre es preferible pensar *bien* en caso de conflicto. De hecho, esperar lo peor (una reacción típica de las personas de estilo inseguro) a menudo se convierte en una profecía autorrealizada. Si das por supuesto que tu pareja va a responder de manera hiriente o a rechazarte, te pones automáticamente a la

defensiva, iniciando así un círculo vicioso de reacciones negativas. Aunque tengas que convencerte a ti mismo de los «principios positivos» que detallábamos anteriormente (de ser necesario, limítate a recitarlos), el esfuerzo valdrá la pena. En la mayoría de los casos, te ayudará a reconducir el diálogo.

En resumen, he aquí los malos hábitos que deberías evitar durante las discusiones:

Estrategias inseguras que debes evitar en caso de conflicto

1. Desviarte del problema real.
2. No expresar de forma eficiente tus sentimientos y necesidades.
3. Recurrir al ataque personal y a las conductas destructivas.
4. Castigar las reacciones negativas de tu pareja con más negatividad. Pagarle con la misma moneda.
5. Encerrarte en el mutismo.
6. No tener en cuenta el bienestar del otro.

Las diferencias entre Paul y Jackie giran en torno a la intimidad; no son del tipo «pan y mantequilla». Las hemos sacado a colación para demostrarte lo fácil que es cometer en una sola discusión todos los errores citados anteriormente. Pese a lo mucho que se quieren, Jackie y Paul (1) se desvían del problema principal («tu padre me criticó por hablar de mis hijos»); (2) nunca comunican de manera eficiente sus necesidades y sentimientos. Dan mucha información por sabida, sobre todo Jackie, que (5) se encierra en el mutismo y no responde a los intentos de Paul de acercarse por otras vías. Cuando por fin hablan, tras una semana de silencio (de nuevo 5), (4) ella le paga con la misma moneda. Ambos permanecen enfrascados en sus propios temores y (6) tienen serias dificultades para tener presente el bienestar del otro en general y cuando discuten en particular.

Taller de estrategias para resolver conflictos

El primer paso para averiguar qué tácticas empleas en caso de

conflicto y modificarlas en consecuencia será aprender a distinguir las estrategias eficientes de las ineficientes. Echa un vistazo a las siguientes situaciones e intenta determinar si las parejas abordan sus diferencias partiendo de principios seguros o inseguros. Si crees que parten de principios inseguros, haz una lista de aquellos a los que deberían recurrir en su lugar.

1. Hace seis meses, antes de que Marcus y Daria empezaran a salir, él reservó un pasaje en un crucero por Brasil (principalmente) para solteros. A Daria no le hace gracia la idea de que vaya sin ella, y no le gustan los cruceros. Cuando se lo comenta a su pareja, éste le reprocha: «Entonces, a partir de ahora, ¿tengo que hacerlo todo contigo? A ti no te gustan los cruceros, ¿qué más te da? Además, ya lo he pagado. ¿Qué quieres que haga, que pierda tres mil dólares?»

   La reacción de Marcus es:

   □ Segura

   □ Insegura

   Tácticas inseguras a las que recurre Marcus:

   _____

   _____

   Tácticas seguras a las que podría recurrir:

   _____

   _____

Respuesta: insegura. El hombre utiliza todo un abanico de tácticas inseguras. Generaliza el conflicto al tiempo que la ataca («¿Qué quieres que haga, que pierda tres mil dólares?») y hace parecer a Daria ansiosa y dependiente («Entonces, a partir de ahora, ¿tengo que hacerlo todo contigo?»). No se centra en el problema, que es el miedo de Daria ante la posibilidad de que le sea infiel. Prefiere desviarse del tema y atribuirlo al dinero y a la dependencia de ella.

Tácticas seguras a las que podría recurrir Marcus: el mejor consejo que le podríamos dar sería que se centrase en el problema real. La inquietud de Daria es genuina, y mientras no la aborde, seguirá estando ahí.

2. Al ver la reacción de su novio en la situación 1, Daria se derrumba. Se disculpa por haber planteado el tema. Al fin y al cabo, él había planeado el viaje antes de que se

conocieran. Se siente mal por haberse mostrado tan poco razonable, tan exigente y dependiente.

La reacción de Daria es:

□ Segura

□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre Daria:

_____

_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:

_____

_____

Respuesta: insegura. ¿En qué piensa Daria? Su novio se va a un crucero de solteros por Brasil a los seis meses de relación. Debería expresar su consternación a toda costa. Sin embargo, en lugar de hablar de sus inquietudes abiertamente, se hunde. Teme que por culpa de su queja la relación llegue a su fin, de modo que trata de reparar el daño disculpándose por haber sacado el tema de buen comienzo. Al hacerlo, está accediendo a un pacto tácito en la relación: que sus sentimientos y temores no son importantes.

Tácticas seguras a las que podría recurrir Daria: tendría que expresar sus necesidades de manera eficiente; hablarle a Marcus de sus temores, revelarle cuán insegura se siente del futuro de la relación ante la idea de esas vacaciones. La reacción de Marcus a sus confidencias sería muy reveladora. Si se obstinase en desdeñarla y en rebajar sus sentimientos, debería preguntarse a sí misma si quiere estar con alguien así a largo plazo.

3. Durante un viaje en coche, Ruth le comenta a John lo mucho que le preocupan las dificultades de su hija en matemáticas. Mientras ella habla, John asiente, pero apenas dice nada. Al cabo de unos minutos, Ruth le espeta: «¿Por qué no te implicas en el problema? También es tu hija, pero no parece que te importe. ¿No estás preocupado por ella?» Al cabo de un minuto más o menos, él contesta: «Estoy agotado, y el viaje está acabando con mis energías. Comparto tu preocupación, pero apenas me puedo concentrar en la carretera».

   La reacción de Jhon es:

   □ Segura

□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre John:

_____

_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:

_____

_____

Respuesta: segura. ¡Los individuos seguros no son santos! A veces se cansan y se impacientan, su pensamiento también puede divagar. Pero debemos fijarnos en su manera de abordar el conflicto. Fíjate en que John no contraataca ni se pone a la defensiva cuando Ruth le hace reproches. Se mantiene centrado en el problema, contesta con sinceridad («Estoy agotado…») y demuestra un interés genuino en el bienestar de su esposa al dar crédito a su inquietud («Comparto tu preocupación»).

Tácticas seguras a las que podría recurrir John: lo ha hecho muy bien; ha evitado una exacerbación del conflicto innecesaria y ha tranquilizado a su pareja. Imagínate que le hubiera espetado: «¡Maldita sea! ¿Es que no ves lo cansado que estoy? ¿Qué quieres, que tengamos un accidente?» Afortunadamente, ha comprendido que la acusación de su mujer nacía de la inquietud más que de la crítica, y se ha ceñido al problema real, al tiempo que le ha asegurado que están juntos en lo concerniente al bienestar de su hija.

4. Steve, que lleva unas semanas saliendo con Mia, la llama el viernes por la noche para preguntarle si quiere salir con él y unos amigos a tomar unas copas. Ella se disgusta, porque el chico casi siempre prefiere verla en presencia de otras personas, mientras que Mia prefería citarse a solas con él. «Te da miedo estar a solas conmigo, ¿eh? No muerdo, ¿sabes?», le espeta medio en broma. Después de un silencio tenso, él contesta: «Bueno, llámame más tarde si quieres venir», y cuelga.

   La reacción de Steve es:

   □ Segura

   □ Insegura

   Tácticas inseguras a las que recurre Steve:

   _____

_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:

_____

_____

La reacción de Mia es:
□ Segura
□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre Mia:

_____

_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:

_____

_____

Respuesta: Steve, insegura: Trata de evitar una confrontación o una conversación demasiado íntima y se aísla, en lugar de implicarse. No intenta averiguar qué pretende decir Mia; se limita a desaparecer.

Tácticas seguras a las que podría haber recurrido: para empezar, no parece que Steve esté interesado en nada serio. En caso contrario, no procuraría acudir acompañado a todas las citas. Si, a pesar de todo, quiere que la relación funcione, debería ceñirse al problema principal y preguntarle a Mia qué ha querido decir con su comentario. Es cierto que ella ha sido algo cínica, pero si Steve fuera listo (y seguro), no se tomaría las palabras de la chica como algo personal. Trataría de averiguar qué tiene ella en la cabeza y cómo aprovechar la situación para llevar la relación a otro nivel (más íntimo).

Respuesta: Mia, insegura. ¿Y qué hay de Mia? Su reacción también ha sido insegura. Su intento de expresar sus necesidades de manera eficiente ha sonado más como un ataque. Ahora se estará preguntando: ¿se habrá molestado? ¿Habrá pensado que lo estaba criticando?

Tácticas seguras a las que podría haber recurrido Mia: podría haber dicho algo como: «¿Sabes?, preferiría no estar con un montón de gente todo el tiempo. Me gusta estar a solas contigo; ¿qué te parece si planeamos algo para nosotros dos? (comunicación eficiente de sus necesidades). La respuesta de Steve le habría revelado si éste es capaz de escuchar a su

pareja y adaptarse a sus necesidades.

5. Sentados en la terraza de un bar, Emma advierte que su novio, Todd, mira a las mujeres que pasan.

   ○ Odio que hagas eso. Es tan humillante —le espeta.
   ○ ¿A qué te refieres? —contesta él con inocencia.
   ○ Sabes muy bien lo que quiero decir. Estás mirando a las mujeres.
   ○ ¡Qué tontería! ¿Y adónde quieres que mire? Además, aunque estuviera mirando, preséntame a un solo chico que no mire a las mujeres guapas. No tiene ninguna importancia.

La reacción de Todd es:
□ Segura
□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre Todd:
_____
_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:
_____
_____

La reacción de Emma es:
□ Segura
□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre Emma:
_____
_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:
_____
_____

Respuesta: Todd, insegura. Ignora la inquietud tácita de Emma: se siente poco atractiva y menospreciada cuando Todd mira a otras mujeres. Por el contrario, recurre a la evasión, que es lo opuesto al compromiso. Al principio afirma no tener «ni idea» de lo que ella está hablando y después minimiza la importancia de la discusión

arguyendo que su actitud forma parte integrante de la naturaleza masculina. Recurre a la comunicación ineficiente en su peor faceta. Nada se resuelve. Ella seguirá disgustada por la conducta de su novio y él se siente legitimado para seguir haciendo lo mismo.

Tácticas seguras a las que podría haber recurrido Todd: el enfoque seguro habría consistido en demostrar interés por el bienestar de Emma diciendo que comprende lo mal que la hace sentir su actitud. También podría haber tratado de entender lo que de verdad preocupa a su novia de su conducta y tranquilizarla afirmando que la encuentra preciosa (ciñéndose al objeto de la discusión). Debería haberle pedido que le llamara la atención cuando recayera en aquel patrón de comportamiento para poderlo cambiar: «Lo siento. Lo hago por costumbre, pero comprendo que es enojoso además de una falta de respeto hacia ti. Al fin y al cabo, me molesta que otros hombres te miren, aunque tú no te des cuenta. Procuraré ser más respetuoso, pero si me despisto, quiero que me lo hagas notar».

Respuesta: Emma, segura. Comunica con eficiencia sus necesidades. Le dice a Todd cómo la hace sentir su actitud con absoluta claridad y sin acusarlo (o acusándolo lo mínimo que se puede esperar en semejantes circunstancias).

Tácticas seguras a las que podría recurrir Emma: ha hecho un buen trabajo.

1. La hermana de Dan se queda al cuidado de los niños cuando éste y Shannon deciden salir a pasar un rato juntos, algo que no sucede con frecuencia. Cuando regresan, Shannon se va directamente a la cama mientras que Dan se queda charlando con su hermana. Más tarde, él sube a la habitación mascullando: «¡Mi hermana nos ha hecho un gran favor viniendo a cuidar de los niños, como mínimo podrías haberla saludado!» En respuesta, Shanon se disculpa: «¿De verdad no la he saludado? Estoy medio dormida. No ha sido mi intención. Lo siento».

La reacción de Shannon es:
□ Segura
□ Insegura

Tácticas inseguras a las que recurre Shanon:

_____
_____

Tácticas seguras a las que podría recurrir:

_____
_____

Respuesta: segura. Shannon esquiva muchos de los peligros de una reacción insegura. Evita generalizar el conflicto. No se pone a la defensiva y no recurre al contraataque. No paga a su pareja con la misma moneda. Se ciñe al problema, reacciona a éste y sólo a éste. Eso no significa que el enfado de Dan vaya a desaparecer; de hecho, es muy probable que *siga* irritado. No obstante, ella ha conseguido apaciguarlo, evitando así que el conflicto vaya a más. Su reacción demuestra que responder de manera segura en caso de discordia no es ciencia oculta. No requiere mucha verborrea ni una gran psicología. A menudo basta con una disculpa sencilla, pero sincera.

Epílogo

Pensamos que el mensaje más importante de este libro es la idea de que las relaciones no deben dejarse al azar. Constituyen una de las experiencias humanas más gratificantes, muy por encima de otros dones que la vida nos ofrece. De hecho, cierto estudio concluyó que el 73 por ciento de más de trescientos encuestados, todos estudiantes universitarios, estarían dispuestos a sacrificar la mayoría de sus objetivos vitales por una relación sentimental. No obstante, a pesar de la importancia que concedemos a nuestros vínculos más íntimos, seguimos sabiendo muy poco sobre la ciencia que existe tras los lazos de pareja y nos dejamos llevar con demasiada frecuencia por mitos y prejuicios.

Incluso nosotros dos, tras haber estudiado a fondo la ciencia que describe los estilos de apego adulto, de vez en cuando nos sorprendemos a nosotros mismos inmersos en viejos patrones de pensamiento al escuchar cierta historia de amor o ver una película romántica que acciona los antiguos resortes. Hace poco vimos en el cine el típico filme de «chico conoce a chica» que nos causó exactamente dicho efecto. Un joven se enamora con locura de una mujer hermosa e inteligente. El deseo de pasar el resto de la vida con ella lo consume. Ella, por otro lado, desea permanecer libre y sin ataduras…, como le advierte desde el principio. A lo largo de la película, le envía mensajes confusos; flirtea con él y le da falsas esperanzas, lo cual alienta en el protagonista la ilusión de que todo acabará bien. Sin embargo, con un giro típicamente hollywoodiense, la mujer le rompe el corazón. El protagonista descubre que ella se ha casado con el hombre de sus sueños y vive feliz para siempre. (Bueno, al menos por lo que él y nosotros sabemos, porque la película acaba ahí.)

Nuestra primera reacción, como la del resto del público, fue enamorarnos de la mujer. Era fuerte, apasionada, independiente; un auténtico espíritu libre. Además, era sincera; había advertido al chico de antemano de que no buscaba una relación seria. Sin duda no podíamos culparla por romperle el corazón. Además, saltaba a la vista que él no era su «alma gemela» (al fin y al cabo, supimos después que había encontrado al amor de su vida). Durante gran parte de la película nos cautivó la posibilidad romántica de que la mujer se rindiera al amor y acabaran juntos. Aunque el filme revelaba el

desenlace de antemano (diciendo que no era una historia de amor), seguíamos deseando que aquellas dos estrellas se fundieran juntas en el firmamento del ocaso.

Sin embargo, reflexionando a posteriori, nos dimos cuenta de que nos habíamos tragado hasta la última falacia de la historia. Incluso nosotros dos, con tanto bagaje profesional a nuestras espaldas sobre la ciencia que describe la conducta amorosa, nos habíamos dejado llevar por nuestras viejas e inútiles creencias.

El primer error de base radica en creer que *todo el mundo posee idéntica capacidad para la intimidad.* Nos han educado para pensar que todas y cada una de las personas pueden enamorarse locamente (esta parte podría ser verdad) y que cuando eso sucede se convierten en seres distintos (y esta parte no lo es). Al margen de cómo hayan sido hasta entonces, cuando un individuo conoce a «su alma gemela» supuestamente se transforma en una pareja entregada, fiel y solidaria; libre de cualquier reparo hacia la relación. Tendemos a olvidar que, de hecho, *no todas las personas son capaces del mismo grado de intimidad.* Y que cuando la necesidad de conexión de una persona se topa con el deseo del otro de independencia y distancia, reina una gran infelicidad. Siendo conscientes de ello, tanto tú como la persona que te interesa podréis abriros paso con más facilidad por el mundo de las relaciones hasta encontrar a alguien con unas necesidades de intimidad similares a las vuestras (si seguís libres) o comprender infinitamente mejor las posturas en conflicto de una relación ya existente; un primer paso necesario para reencauzarla hacia una dirección más segura.

El segundo error muy extendido es el de pensar que el matrimonio pone punto final a los problemas de pareja. Las historias románticas tienden a concluir ahí, y todos nos sentimos tentados a creer que la boda constituye la prueba inequívoca del poder del amor para transformar a las personas; que la decisión de casarse implica que uno está listo para vincularse a fondo y prestar al otro apoyo emocional. No queremos admitir que algunas personas se casan sin tener presentes esos objetivos, ni mucho menos poseer la capacidad de hacerlos realidad. Deseamos creer, como cuando veíamos la película, que, una vez consolidado el vínculo, cualquiera puede cambiar y tratar al otro como un rey (sobre todo si las dos personas están muy enamoradas).

En este libro, sin embargo, hemos demostrado que *unos estilos de apego mal avenidos pueden dar lugar a un matrimonio muy infeliz, incluso entre dos personas que se aman profundamente.* Si éste es tu caso, no tienes la culpa de sentirte incompleto o insatisfecho. Al fin y al cabo, tus necesidades básicas no están siendo atendidas y el amor no basta para que funcione la relación. Si has leído este libro y has

comprendido a qué categoría pertenecéis tu pareja y tú en términos de apego, puedes abordar el problema desde un ángulo completamente distinto.

El tercer error en el que solemos incurrir es creer que *uno es responsable de sus propias necesidades emocionales; que éstas no conciernen a la pareja.* Cuando conocemos a alguien que nos «lee nuestros derechos» (véase el capítulo 11) al principio de la relación diciendo que no está dispuesto a comprometerse para eludir la responsabilidad de nuestro bienestar, o cuando nuestro compañero toma decisiones unilaterales sin tener en cuenta nuestras necesidades, nos precipitamos a aceptar sus condiciones. Esa lógica se ha hecho muy común entre la gente, y tal vez nuestros amigos nos reprochen: «Te dijo desde el principio que no quería comprometerse» o «Sabías muy bien lo que opinaba de ese tema, de modo que nadie tiene la culpa, sino tú». Sin embargo, cuando estamos enamorados y queremos sacar adelante una relación, tendemos a ignorar los mensajes contradictorios que recibimos. En lugar de reconocer que alguien que desdeña ostentosamente nuestras emociones no será un buen compañero, aceptamos su actitud. De nuevo, debemos recordarnos una y otra vez que *en una verdadera relación de pareja, ambos miembros asumen la responsabilidad de garantizar el bienestar emocional del otro.*

En cuanto reparamos en lo ilusorio de esas ideas, la película, como tantas otras situaciones de la vida, adquiere un sentido muy distinto. La trama se vuelve predecible y pierde gran parte de su magia. Ya no se trata del típico argumento «chico conoce a chica», sino del de «evasiva topa con un ansioso»; él busca intimidad y ella la rehúye. El desenlace estaba cantado desde el principio, sólo que el protagonista no lo advertía. El hecho de que la heroína se case con otro no modifica su condición evasiva, y no garantiza su felicidad (ni la de su marido) en el matrimonio. Es muy probable que persista en su conducta y se distancie de su cónyuge en muchos aspectos. Por lo que sabemos, el protagonista se convierte en su ex fantasma.

En todo caso, la película nos ha enseñado lo difícil que es deshacerse de los prejuicios que nos han acompañado durante toda la vida, por muy inútiles que se hayan demostrado. Es necesario desterrarlos, porque aferrarse a ellos puede ser muy destructivo para nosotros. Nos impulsan a poner en peligro tanto nuestro amor propio como nuestra felicidad al tiempo que nos llevan a ignorar nuestras necesidades más básicas y a esforzarnos por ser alguien que no somos.

Creemos que cualquier ser humano merece experimentar los beneficios de un vínculo seguro. Cuando nuestro compañero se comporta como una base de seguridad y un ancla emocional, reunimos la fuerza y el coraje necesarios para salir al mundo y dar lo mejor de nosotros mismos. Está ahí para ayudarnos a convertirnos en

la mejor persona que podamos llegar a ser, y nosotros estamos aquí para lo mismo.

No pases por alto las realidades siguientes:

- Tus necesidades de apego son legítimas.
- No deberías sentirte mal por depender de la persona que más te importa; es parte de tu programación genética.
- Una relación, desde la perspectiva del apego, debería ayudarte a sentir más seguridad en ti mismo y proporcionarte paz mental. Si no es así, conecta la alarma.
- Y, por encima de todo, sé fiel a tu verdadero yo; recurrir a estratagemas sólo servirá para alejarte de tu objetivo final de conocer la auténtica felicidad, ya sea con tu pareja actual o con alguna otra.

Esperamos que recurras a la sabiduría vertida en este libro, fruto de más de dos décadas de investigación, para encontrar la felicidad en tus relaciones amorosas y para prosperar en todos los aspectos de tu vida. Si sigues los principios de apego que hemos descrito, te concederás a ti mismo una oportunidad inmejorable de encontrar (y conservar) un amor gratificante, en lugar de dejar al azar uno de los aspectos más importantes de tu vida.

Agradecimientos

Agradecemos a muchas personas la ayuda que nos han prestado durante la redacción de este libro. Ante todo, damos las gracias a nuestras familias por su apoyo. Extendemos este especial agradecimiento a Nancy Doherty, por su importante trabajo editorial e incansable aliento. Es, verdaderamente, una persona excepcional.

Damos las gracias a nuestra agente, Stephanie Kip-Rostan, por su contribución y por presentarnos a Sara Carder, nuestra editora de Tarcher, que creyó en el libro cuando sólo era un esbozo. La perspicacia y la visión de Sara han sido inestimables. Agradecemos a todo el equipo de Tarcher el excelente trabajo que han llevado a cabo. Además, nos gustaría expresar un agradecimiento especial a Eddie Sarfaty, Jezra Kaye, Jill Marsal, Giles Anderson y Smriti Rao. Gracias a Ellen Landau y a Lena Verdeli por sus valiosas aportaciones a una parte del manuscrito. Muchas gracias a Tziporah Kassachkoff, Donald Chesnut, Robert Risko, David Sherman, Jesse Short, Guy Kettlehack, Alexander Levin, Arielle Eckstut, Christopher Gustafson, Oren Tatcher, Dave Shamir, Amnon Yekutieli, Christopher Bergland, Don Summa, Blanche Mackey, Leila Livingston, Michael Malachi Cohen, Adi Segal y Margaret y Michael Korda. Un agradecimiento especial a Dan Siegel, por sus palabras de aliento y valiosas críticas.

Queremos reconocer la participación de los voluntarios que compartieron sus experiencias íntimas y sus ideas personales con nosotros. También damos las gracias a aquellos que rellenaron los cuestionarios del Apego Adulto Aplicado y nos dieron su opinión de la versión de prueba. Todos y cada uno nos han enseñado algo importante.

La redacción de este libro habría sido imposible sin el rico legado de las primeras investigaciones sobre el apego en las que nos hemos basado. Estaremos en deuda por siempre con los investigadores que revolucionaron este ámbito de investigación. Nos enseñaron un modo distinto (y perspicaz) de contemplar las relaciones.

De Rachel

Doy las gracias a todo el equipo del Servicio de Psicología Educativa Modiin, donde llevo trabajando cuatro años. Sus conocimientos, intuición y sabiduría colectiva me han ayudado a convertirme en una

psicóloga mejor, tanto en el campo de la terapia como en el del diagnóstico. Trabajar en este entorno estimulante y riguroso me ha permitido seguir aprendiendo y ampliar mis horizontes a diario.

Agradezco al Instituto Shinui para la Terapia Familiar y Matrimonial el haberme enseñado la perspectiva sistémica de la psicoterapia y el haberme alentado a tratar y a contemplar los síntomas en un contexto lo más amplio posible, teniendo en cuenta hasta qué punto nuestras relaciones más importantes afectan a nuestras vidas. También doy las gracias a Batya Krieger, mi primera supervisora como terapeuta, por sus ánimos y orientación.

Extiendo también mi especial agradecimiento a las personas cuyas ideas me marcaron al inicio de mi carrera profesional, incluido el doctor Harvey Hornstein, que no sólo es un destacado profesional y profesor, sino también una persona excepcionalmente generosa, y al doctor Warner Burke, por su sabiduría e inspiración; ambos de la Universidad de Columbia.

Expreso mi gratitud a mis padres: mi padre, Jonathan Frankel, quien, para mi consternación, no vivió para ver cómo este proyecto se hacía realidad, y a mi madre, Edith Rogovin Frankel, que me ha ayudado en infinidad de sentidos. También agradezco a mi marido, Jonathan, su amor, apoyo, amistad y sabiduría, y a mis tres hijos, que aportan profundidad y sentido a mi vida todos y cada uno de los días.

De Amir

He tenido la suerte de encontrar un hogar intelectual durante los últimos doce años en el Departamento de Neurociencia y Psiquiatría de la Universidad de Columbia, donde se me ha concedido la oportunidad de trabajar con magníficos médicos e investigadores. Estoy agradecido a los muchos profesores, supervisores, mentores y colegas que han enriquecido mi vida y mi pensamiento. Doy las gracias en especial a aquellos que han ejercido una influencia constante en mi trayectoria profesional: a la doctora Rivka Eiferman, de la Universidad Hebrea de Jerusalén, que me enseñó la actitud analítica y cómo escuchar a los pacientes con ecuanimidad; al difunto doctor Jabob Arlow, cuyo trabajo contribuyó a crear el núcleo del pensamiento analítico moderno y del cual tuve la suerte de aprender la práctica de la psicoterapia; a la doctora Lisa Mellman y al doctor Ron Rieder, que tan decisivamente contribuyeron a mi evolución como médico e investigador; al doctor Daniel Schechter, director de investigación del proyecto padres-hijos de la Universidad de Columbia, quien me enseñó los principios de la terapia centrada en el apego con los niños y sus padres en la maternidad terapéutica; a la doctora Abby Fyer, de cuyas conversaciones he ido aprendiendo

mucho a lo largo de los años y que me enseñó la importancia del sistema opioide en el apego; a la doctora Claire Kestenbaum, por enseñarme cómo adoptar un enfoque particular para trabajar con niños y jóvenes adultos; y al doctor David Schaffer, que hizo posible mi carrera como investigador.

También doy las gracias a Dolores Malaspina, que me enseñó las bases de la investigación epidemiológica y la importancia de contar con muestras de las comunidades en medicina; al doctor Bill Byne, que comentó conmigo la literatura sobre la inconformidad infantil de género y me enseñó a leer textos científicos con actitud crítica; y a los doctores Ann Dolinsky, David Leibow y Michael Liebowitz, por los conocimientos, enseñanzas y experiencias clínicas que compartieron conmigo. Gracias a la doctora Rene Hen por su apoyo a lo largo de los años; al doctor Myron Hoger, cuyo enfoque de la investigación evolutiva a partir de los modelos animales y cuyo trabajo sobre los efectos del apego en el fenotipo adulto son ejemplares. Valoro su confianza en mi trabajo y agradezco sus consejos.

Me gustaría expresar mi agradecimiento y mi admiración a mis colaboradores actuales: el doctor Eric Kandel, la doctora Denise Kandel, el doctor Samuel Schacher y la doctora Claudia Schmauss. Trabajar con ellos es el mejor desafío a mi intelecto y a mi pensamiento que pueda imaginar.

Un agradecimiento especial al difunto doctor Jimmy Schwartz, que me proporcionó la primera oportunidad de llevar a cabo una investigación neurocientífica; al doctor Herb Kleber, por su política de puertas abiertas y sus reveladoras conversaciones; a la doctora Francine Cournos, mi primera supervisora a largo plazo como psicoterapeuta, por todo el apoyo que me ha prestado a lo largo de los años; y a todos los amigos y colegas con los que he tenido la suerte de trabajar y de cuya sabiduría me he beneficiado.

Doy gracias a los Institutos Nacionales de Salud por su continuo apoyo a mi trabajo, que ha contribuido a la redacción de este libro.

Me gustaría expresar especial gratitud a mi familia. Contar con ellos como base de seguridad me proporciona el valor que necesito para explorar el mundo. Y por último, pero no menos importante, doy las gracias a todos mis pacientes, niños y adultos por un igual, por compartir sus dudas y esperanzas, frustraciones y sueños. Formar parte de sus vidas me ha enriquecido y ha hecho de mí una persona mejor.

Bibliografía

Atkinson, L., A. Niccols, A. Paglia, J. Coolbear, K. C. H. Parker, L. Poulton, y cols. «A Meta-Analysis of Time Between Maternal Sensitivity and Attachment Assessments: Implications for Internal Working Models of Infancy/Toddlerhood.» *Journal of Social and Personal Relationships* 17 (2000): 791-810.

Baker, B., J. P. Szalai, M. Paquette y S. Tobe. «Marital Support, Spousal Contact, and the Course of Mild Hypertension.» *Journal of Psychosomatic Research* 55, 3 (septiembre de 2003): 229-233.

Brassard, A., P. R. Shaver y Y. Lussier. «Attachment, Sexual Experience, and Sexual Pressure in Romantic Relationships: A Dyadic Aproach.» *Personal Relationships* 14 (2007): 475-494.

Brennan, K. A., C. L. Clark y P. R. Shaver. «Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview.» En: J. A. Simpson y W. S. Rholes (comps.), *Attachment Theory and Close Relationships*. Nueva York: Guilford Press, 1998, 46-76.

Cassidy, J., y P. R. Shaver. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Nueva York: Guilford Press, 1999.

Ceglian, C. P., y S. Gardner. «Attachment Style: A Risk for Multiple Marriages?» *Journal of Divorce and Remarriage* 31 (1999): 125-139.

Coan, J. A., H. S. Schaefer y R. J. Davidson. «Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat.» *Psychological Science* 17, 12 (2006): 1032-1039.

Cohn, D. A., D. H. Silver, C. P. Cowan, P. A. Cowan y J. Pearson. «Working Models of Childhood Attachment and Couple Relationships.» *Journal of Family Issues* 13 (1992): 432-449.

Collins, N. L., y S. J. Read. «Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples.» *Journal of Personality and Social Psychology* 58 (1990): 644-663.

Creasey, G., y M. Hesson-McInnis. «Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations.» *Journal of Counseling Psychology* 48 (2001): 85-96.

—, K. Kershaw y A. Boston. «Conflict Management with Friends and Romantic Partners: The Role of Attachment and Negative Mood Regulation Expectancies.» *Journal of Youth and Adolescence* 28 (1999): 523-543.

Feeney, B. C. «A Secure Base: Responsive Support of Goal Strivings

and Exploration in Adult Intimate Relationships.» *Journal of Personality and Social Psychology* 87 (2004): 631-648.
—, y R. L. Thrush. «Relationship Influences on Exploration in Adulthood: The Characteristics and Functions of a Secure Base.» *Journal of Personality and Social Psychology* 98, 1 (2010): 57-76.
Fraley, R. C., P. M. Niedenthal, M. J. Marks, C. C. Brumbaugh y A. Vicary. «Adult Attachment and the Perception of Facial Expressions of Emotion: Probing the Hyperactivating Strategies Underlying Anxious Attachment.» *Journal of Personality* 74 (2006): 1163-1190.
—, N. G. Waller y K. A. Brennan. «An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment.» *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2000): 350-365.
George, C., N. Kaplan y M. Main. «Adult Attachment Interview Protocol.» Manuscrito inédito. Universidad de California, Berkeley, 1984.
Gillath, O., S. A. Bunge, P. R. Shaver, C. Wendelken y M. Mikulincer. «Attachment-Style Differences in the Ability to Supress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates.» *NeuroImage* 28 (2005): 835-847.
Gillath, O., E. Selcuk y P. R. Shaver. «Moving Toward a Secure Attachment Style: Can Repeated Security Priming Help?» *Social and Personality Psychology Compass* 2/4 (2008): 1651-166.
Gillath, O., P. R. Shaver, J. M. Baek y S. D. Chun. «Genetic Correlates of Adult Attachment Style.» *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34 (2008): 1396-1405.
Gray, J. *Men Are From Mars, Women Are from Venus*. New York: HarperCollins, 1992. (*Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. Barcelona: RBA, 2007.)
Hammersla, J. F., y L. Frease-McMahan. «University Students' Priorities: Life Goals vs. Relationships.» *Sex Roles: A Journal of Research* 23 (1990): 1-2.
Hazan, C., y P. R. Shaver. «Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process.» *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 511-524.
—, D. Zeifman y K. Middleton. «Adult Romantic Attachment, Affection, and Sex.» Conferencia presentada en el vii Congreso Internacional de Relaciones Personales, Groninger, Holanda, julio de 1994.
Johnson, S. *Attachment Processes in Couple and Family Therapy*. Susan M. Jhonson y Valerie E. Whiffen (comps.), Nueva York: Guilford Press, 2003.
Keelan, J. R., K. L. Dion y K. K. Dion. «Attachment Style and Heterosexual Relationships Among Young Adults: A Short-Term

Panel Study.» *Journal of Social and Personal Relationships* 11 (1994): 141-160.
Kirkpatrick, L. A., y K. E. Davis. «Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis.» *Journal of Personality and Social Psychology* 66 (1994): 502-512.
Krakauer, J. *Into the Wild*. Nueva York: Anchor Books, 1997. (*Hacia rutas salvajes*. Barcelona: Punto de Lectura, 2000.)
Main, M., y J. Solomon. «Discovery of a New, Insecure/Disorganized/ Disoriented Attachment Pattern.» En: T. B. Brazelton y M. Yogman (comps.), *Affective Development in Infancy*, pp 95-124. Norwood, Nueva Jersey: Ablex, 1986.
Mikulincer, M., V. Florian y G. Hirschberger. «The Dynamic Interplay of Global, Relationship-Specific, and Contextual Representations of Attachment Security.» Conferencia presentada en el encuentro anual de la Sociedad para la Psicología de la Personalidad y Social, Savannah, Ga., 2002.
—, y G. S. Goodman. *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. Nueva York: Guilford Press, 2006.
—, y P. R. Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Nueva York: Guilford Press, 2007.
Pietromonaco, P. R., y K. B. Carnelley. «Gender and Working Models of Attachment: Consequences for Perceptions of Self and Romantic Relationships.» *Personal Relationships* 1 (1994): 63-82.
Rholes, W. S., y J. A. Simpson. *Adult Attachment: Theory, Research, and Clinical Implications*. Nueva York: Guilford Press, 2004.
Schachner, D. A., y P. R. Shaver. «Attachment Style and Human Mate Poaching.» New *Review of Social Psychology* 1 (2002): 122-129.
Shaver, P. R., y M. Mikulincer. «Attachment-Related Psychodynamics.» Attachment and Human Development 4 (2000): 133-161.
Siegel, D. J. *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Nueva York: Guilford Press, 2001. (*La mente en desarrollo*. Barcelona: Desclée de Brower, 2010.)
—. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Nueva York: Bantam, 2010.
—. *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. Nueva York: Tarcher/Penguin, 2003. (*Ser padres conscientes*. Barcelona: Ediciones La Llave, 2005.)
Simpson, J. A. «Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships.» *Journal of Personality and Social Psychology* 59 (1990): 971-980.
Simpson, J. A., W. Ickes y T. Blackstone. «When the Head Protects the Heart: Empathic Accuracy in Dating Relationships.» *Journal of Personality and Social Psychology* 69: 629-641.
—, W. S. Rholes, L. Campbell y C. L. Wilson. «Changes in Attachment

Orientations Across the Transitions to Parenthood.» *Journal of Experimental Social Psychology* 39 (2003): 317-331.
Strickland, B. B. *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Michigan: Gale Group, 2007.
Watson, J. B. *Psychological Care of Infant and Child*. Nueva York: W. W. Norton Company, Inc., 1928.

Acerca de los autores

Al doctor Amir Levine, que creció en Israel y Canadá, siempre le han fascinado tanto la biología como el cerebro. Su madre, una famosa redactora científica que valoraba la creatividad y la automotivación, le dejaba faltar al colegio siempre que así lo deseaba y quedarse en casa estudiando lo que en verdad le interesaba. Aunque tanta libertad le acarreó algunos problemas, en el instituto escribió su primer ensayo largo, que versaba sobre las aves de presa en la Biblia, la antigua Asiria y Babilonia. Su tesis revisaba la evolución de la simbología desde una cultura de múltiples deidades hasta otra monoteísta.

Finalizados los estudios secundarios, Levine sirvió como enlace de prensa del ejército israelí. Trabajó con periodistas de renombre, como Thomas Friedman, Glenn Frankel y Top Koppel, y fue condecorado con una mención de excelencia.

Acabado el servicio militar obligatorio, su pasión por el trabajo social unido a su amor por la ciencia le llevaron a matricularse en la escuela de Medicina de la Universidad Hebrea de Jerusalén, donde recibió numerosos premios. Mientras estudiaba medicina, organizó encuentros con el doctor Eiferman, psicoanalista, para debatir de qué modo los médicos podían preservar la sensibilidad hacia las necesidades de los pacientes hospitalizados al tiempo que sorteaban una compleja jerarquía hospitalaria. Su tesis de graduación, «La sexualidad humana contemplada desde la perspectiva de la inconformidad infantil de género», recibió una mención especial y más tarde fue adaptada a un seminario universitario.

El interés de Levine por la conducta humana lo llevó a hacer prácticas de psiquiatría adulta en el Hospital Presbiteriano de Nueva York/Universidad de Columbia/Instituto Psiquiátrico del Estado de Nueva York, donde fue nombrado el primero de la clase tres años consecutivos. Recibió varios premios, incluido uno de la Sociedad Psicoanalítica Norteamericana, que le dio la extraordinaria oportunidad de trabajar con un psicoanalista de renombre mundial, el difunto Jacob Arlow. Levine se especializó entonces en psiquiatría infantil y adulta. Mientras trabajaba en una maternidad terapéutica con mujeres aquejadas de estrés postraumático y sus hijos, presenció las capacidades curativas del apego y comprendió la importancia de los principios de éste en la vida diaria de adultos y niños por un igual. Durante el último año de los tres que duraron sus prácticas, participó

en las investigaciones del laboratorio del difunto James (Jimmy) Schwartz, un renombrado neurocientífico.

Hoy día Levine es director de investigación de la Universidad de Columbia junto al premio Nobel Eric Kandel y el distinguido investigador Denise Kandel, en un proyecto de investigación patrocinado por los Institutos Nacionales de Salud. También posee una consulta privada en Manhattan.

Levine es un psiquiatra de adultos acreditado, miembro de la Asociación de Pediatría Americana, de la Academia Americana de Psiquiatras de Infancia y Adolescencia y de la Asociación de Neurocientíficos.

Vive con su familia en la ciudad de Nueva York y en Southampton, Nueva York.

Desde que tiene uso de razón, Rachel Heller ha sentido un gran interés por la conducta humana y la cultura. Siendo hija de dos profesores universitarios (de historia y de ciencias políticas), la infancia de Heller transcurrió en Estados Unidos, Inglaterra, Israel y otros muchos países. Quizás a consecuencia de aquella experiencia de niñez y de su vivo interés en las diversas culturas, se convirtió en una viajera empedernida que pasaba largos períodos en países como la India, Indonesia, Filipinas, Uganda, Kenia, Madagascar o Pakistán, donde recorrió a pie las cumbres del Himalaya y aprendió acerca de las tradiciones locales en el curso de sus expediciones.

Antes de interesarse por la psicología, Heller, como parte del servicio militar obligatorio, trabajó para el ejército israelí como guía turística de voluntarios americanos, británicos, australianos y sudafricanos. Más tarde se hizo asesora de un miembro del Knesset israelí, en el seno del cual realizó investigaciones sobre legislación y trabajó con la prensa, principalmente en temas de derechos humanos.

Rachel Heller es licenciada en ciencias de la conducta (psicología, antropología y sociología, y máster en psicología social y de empresa por la Universidad de Columbia. Tras acabar los estudios de posgrado, trabajó para diversas consultorías, incluidas PricewaterhouseCoopers, KPMG y Towers Perrin, donde se ocupaba de los clientes más destacados.

Antes de trasladarse a San Francisco, donde reside en la actualidad con su marido y sus tres hijos, Heller trabajó para el Servicio de Psicología Educativa de Modi'in. Allí ayudó a familias, parejas y niños de diversos contextos educativos a mejorar sus relaciones y sus vidas.